

## DIP A L'AVOCAT ET AU BROCOLI

FACILE	Coût faible
Préparation : 10 minutes	Cuisson : 5 minutes
Pour 4 personnes	1 Cocotte minute

### Ingrédients :

1 à 2 brocolis\*

1 avocat\*

150 gr de fromage frais

2 cuillères à soupe de fines herbes hachées (ciboulette, persil, coriandre)

1/2 citron

Du piment

Ail, sel et poivre\*\*

### Préparation :

1 -Détailler les brocolis en petits bouquets de la taille d'une bouchée. Les laisser cru ou les faire cuire quelques minutes à la vapeur. Attention à garder le chou ferme.

2 - Ecraser l'avocat en purée avec le fromage frais, l'ail, les fines herbes et le piment. Saler et poivrer.

3 - Présenter la purée dans une coupe et servir avec les fleurettes de brocolis à coté.

**\* Produits disponibles dans votre Panier Bio**

**\*\* Produits disponibles chez Panier Naturel**