

Velouté glacé d'avocat, roquette et parmesan

Ingrédients Pour 4 personnes

- 150 g de roquette
- 2 avocats
- 30 cl d'eau
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 cs de vinaigre de cidre
- 2 poignées de croûtons de pain
- 50 g de parmesan



Préparation de la recette

§ Préparez le bouillon en faisant fondre le cube dans l'eau bouillante.

§ Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Quand elle est chaude, laissez-y tomber la roquette et faites cuire pendant 3 minutes.

§ Ajoutez alors le bouillon et prolongez la cuisson de 3 minutes.

§ Pendant ce temps, épluchez et dénoyotez la moitié des avocats. Mettez dans un grand saladier et assaisonnez avec le vinaigre.

§ Ajoutez la roquette cuite, commencez à mixer au mixeur plongeant et ajoutez petit à petit le bouillon de cuisson.

§ Laissez refroidir avant de mettre au réfrigérateur.

§ Au moment de servir, détaillez la chair de l'avocat restant en petits dés, remplissez les bols de velouté glacé et parsemez de dés d'avocat, de croûtons et de copeaux de parmesan.

Bien que l'avocat soit riche en matières grasses, celles-ci comptent une majorité d'acides mono-insaturés, dont les effets bénéfiques sur le fonctionnement cardiovasculaire ont largement été démontrés. La consommation régulière d'avocat contribuerait donc à la santé cardiovasculaire.

