

Les recettes rapides de Cylia



L'irremplaçable guacamole



Ingrédients

(pour 6 personnes)

3 avocats

1,5 pincée de sel

1,5 gousse d'ail

1 cuillère café de piment de Cayenne

1 cuillère à soupe de jus de citron

1,5 pincée de cumin

1 cuillère à café de Paprika

Préparation

Couper les avocats en deux et enlever les noyaux. Vider la chaire dans un saladier et l'écraser en purée. Ajouter les assaisonnements, mélanger et déguster!

Producteurs de fruits et de vin dans le Roussillon

Laurent et Cylia Pratz - EARL PRATX

Mas Parets - 66600 ESPIRA DE L'AGLY - FRANCE

E-mail: producteurendirect@gmail.com

www.producteurendirect.fr

Tél: 06 62 84 29 04

Les recettes rapides de Cylia

La salade mangue, saumon, avocat



Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 poignées de pousses d'épinards
- 4 poignées de roquette
- 2 pavés de saumon fumé
- 2 petites mangues
- 2 petits avocats
- citron(s) vert(s)
- sel et poivre graines de sésame
- huile d'olive
- 1 cuillère à soupe vinaigre de cidre
- 2 pincées de piment d'espelette

Préparation

1) préparer la sauce:

- Faire chauffer une poêle et verser les graines. Les laisser dorer en les remuant de façon à ce qu'elles dorent uniformément
- Dans un récipient, ajouter l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le piment d'espelette et ajouter les graines dorées. Mélanger.

2) Préparer la salade:

- Découper le saumon fumé en lamelles et les arroser de jus de citron vert et poivrer. Réserver.
- Peler la mangue et la découper en lamelles. Réserver.
- Éplucher les avocats, les couper en deux puis enlever les noyaux. Arroser de jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent. Réserver
- Mettre les pousses d'épinards et la roquette dans un saladier puis verser la sauce et mélanger.
- Ajouter les lamelles de mangue, saumon et avocat. C'est prêt!

Producteurs de fruits et de vin dans le Roussillon

Laurent et Cylia Pratz - EARL PRATX

Mas Parets - 66600 ESPIRA DE L'AGLY - FRANCE

E-mail: producteurendirect@gmail.com

www.producteurendirect.fr

Tél: 06 62 84 29 04