

AVOCAT KIWI GRAINES GERMÉES

AVOCAT KIWI GRAINES GERMÉES est une combinaison de 3 ingrédients verts, pour un apport optimal en vitamines, minéraux et oligoéléments. L'excellence nutritionnelle associée au goût et à la facilité de préparation.

2 avocats
4 kiwis
1 citron (jus)
150 gr graines germées



 10 minutes
 4 portions



1. Juste 4 végétaux très riches en nutriments et très faciles à préparer



2. Le Jus de citron au début avant d'ajouter les autres éléments et éviter qu'ils ne s'oxydent à l'air libre



3. Couper l'avocat en premier pour tremper les morceaux dans le jus de citron protecteur



4. Couvrir et réserver au frais



5. Éplucher les kiwis. Ici 2 sortes de kiwi bio, les jaunes et les verts pour varier le ton des couleurs



6. Couper les kiwis en dés



7. Préparer les graines germées. Il est préférable de les couper, car les germes filamenteux se mélangent difficilement pour une salade homogène. On taillera dans 2 sens opposés



8. Ajouter les graines germées aux kiwis



9. Saler avec du sel fin ou comme ici, de l'eau de mer (Quinton isotonique)



10. Ajouter les avocats



11. Mélanger le tout. On notera qu'il n'a pas été nécessaire d'y ajouter de matière grasse car l'avocat en apporte suffisamment et satisfait au goût



12. Cette salade préparée en moins de 10 minutes pour un équilibre idéal : doux (avocat), acide (kiwi) et frais (germes)