

Mousse d'Avocat aux Framboises

Pour 4/6 personnes :

- **2 avocats bien mûrs**
- **250 g de framboises fraîches ou congelées**
- **50 g de sucre roux**
- **1 citron vert**
- **15 cl (ou 150 g) de jus d'orange**

1. Peler et dénoyauter les avocats puis les couper en morceaux.
2. Presser le citron vert pour en obtenir le jus.
3. Dans un hachoir ou dans un blender, ajouter les morceaux d'avocats avec le jus d'orange, le jus du citron et le sucre.
4. Mixer pendant 5 minutes jusqu'à obtenir une préparation très crémeuse et brillante (proche de celle de la mayonnaise).
5. Verser la mousse dans un saladier.
6. Conserver quelques framboises pour la décoration et ajouter les autres à la mousse.
7. Remuer délicatement puis garnir des verrines avec la préparation.
8. Disposer 1 ou 2 framboises sur le dessus, couvrir et réfrigérer au minimum 30 minutes avant dégustation : c'est prêt ! ☐

☐ On connaît l'avocat dans les recettes salées mais ce que l'on ne sait pas, c'est qu'il est aussi très utile et très gourmand dans les recettes sucrées comme celle-ci.

Il permet d'éliminer les ingrédients gras comme le beurre ! Très belle découverte ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

