Crème glacée avocat et coulis de poivrons rouges

16/05/2018 à 09h28

Par Paul Blouet

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 15 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 2 avocats
- 4 yaourts nature
- 1 filet de citron
- 1 poivron rouge
- 1 filet d'huile d'olive

Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°;
- Mettez le poivron entier à cuire au four sur une plaque 5 mn de chaque côté à 180°;
- A la sortie du four, plongez-le aussitôt dans l'eau froide 1 mn environ. Enlevez la peau, les pépins et mixez la chair avec le filet d'huile d'olive;
- Mixez les avocats avec le filet de citron et les yaourts
- Disposez le mélange dans des assiettes creuses avec un peu de coulis de poivron pour le décor et l'accompagnement.

L'astuce du chef :

Pour obtenir une crème onctueuse, les avocats doivent être bien murs, ils seront d'autant plus faciles à mixer.