

L'avocat c'est bon pour la santé et délicieux

mais



sa culture a un fort impact environnemental et social



il est cher

Pour vos apéritifs voici une alternative rapide, économique, saine et locale :



# LE POICAMOLE

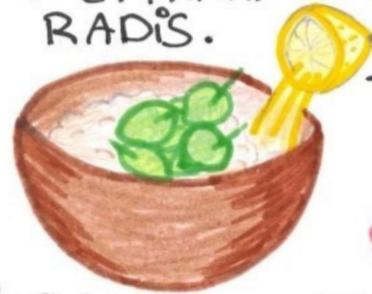


- 200G DE HARICOTS BLANC  
DE POID <sup>OU</sup> CHICHE.  
(DÉJÀ CUITS)



(POUR LA TEXTURE ET LES PROTÉINES)

- AJOUTEZ QUELQUES POUSSES  
D'ÉPINARD ou DES FANES DE  
RADIS.



- AJOUTEZ LE JUS  
D'UN DEMI CITRON

(POUR LA COULEUR ET LES VITAMINES)

AJOUTEZ DES ÉPICES À  
GUACAMOLE EN POUFRE:  
PIMENT, CORIANDRE, AIL, PERSIL,  
MUSCADE, CUMIN...

(POUR LE GOÛT.)



TOUT MIXER...  
ET DÉGUSTER.

