Photos: Carole Arbenz Food Styling: Claudia Schilling

GRESSINS ET DIP À L'AVOCAT

Mise en place et préparation: env. 45 min
Levage: env. 60 min
Cuisson au four: env. 15 min
Valeur nutritionnelle: pièce: 75 kcal
lip 4 g / glu 8 g / pro 2 g
végétarien

POUR 24 PIÈCES

250 g	de farine
¾ de c. c.	de sel
1 c. c.	de levure sèche
1½ dl	d'eau
1 c. s.	d'huile d'olive
1 c. s.	d'huile d'olive
2	avocats
1	citron bio
100 g	de crème fraîche
¼ de c. c.	de sel
un peu	de poivre

VOICI COMMENT FAIRE

1. Pâte: mélanger la farine et le sel dans un grand bol, incorporer la levure. Ajouter l'eau et l'huile, pétrir en pâte molle et lisse. Laisser doubler de volume env. 1 h à couvert à température ambiante.

2. Façonnage: couper la pâte en quatre, diviser chaque quart en 6 portions, les façonner en gressins d'env. 35 cm de long. Répartir sur deux plaques chemisées de papier cuisson, badigeonner d'huile. Préchauffer le four à 200° C (chaleur tournante).

3. Cuisson: env. 15 min au four. Retirer, laisser refroidir les gressins sur une grille.

4. Dip à l'avocat: partager les avocats en deux et les dénoyauter, prélever la chair, l'écraser à la fourchette dans un bol. Ajouter le zeste de citron râpé et 1 c. s. de jus. Incorporer la crème fraîche, saler, poivrer.

Suggestion: parsemer le dip à l'avocat avec ½ bouquet de persil plat ciselé.
Conservation: gressins, env. 1 semaine dans une boîte hermétique.

Liste de courses

Ces ingrédients sont disponibles dans votre Coop Pronto.

En collaboration avec