

Vinaigrette ranch à l'avocat et au kéfir

Temps de préparation : 15 minutes



Ingrédients :

- ✓ ½ avocat
- ✓ ½ tasse de kéfir nature
- ✓ 1 c. à table de jus de citron fraîchement pressé
- ✓ 2 c. à table d'huile d'olive extra vierge
- ✓ 2 c. à table de persil frais finement haché ou 1 c. à table de persil séché
- ✓ 2 c. à table de ciboulette fraîche hachée finement ou 1 c. à table de ciboulette séchée
- ✓ ½ c. à thé de sel de l'Himalaya ou sel de mer
- ✓ ½ c. à thé de poivre frais

Source : TFA/aj

Préparation :

Écraser l'avocat puis ajouter le reste des ingrédients ou mettre tous les ingrédients dans un mélangeur/robot culinaire et mixer.

Verser la vinaigrette dans un bocal scellé au réfrigérateur pendant plusieurs heures pour permettre aux arômes de se combiner.

Excellente sur une salade, en trempette avec des légumes/croustilles, sur une tranche de pain, en sandwich ou en pita.

Saviez-vous que ... :

L'avocat est un fruit riche en bienfaits. Bien que calorique, il favorise la perte de poids en calmant la faim. Les avocats contiennent en effet de l'acide oléique, un gras permettant d'activer la partie du cerveau liée au sentiment de satiété. Les fringales sont alors diminuées permettant ainsi de mieux contrôler la faim. Par ailleurs, contrairement aux autres fruits, l'avocat ne compte que très peu de glucides.

Le kéfir : une super-boisson ! Il s'agit d'un lait fermenté, plus liquide que le yogourt, qui regorge de bactéries probiotiques, de vitamines et de minéraux. Ce mot viendrait du mot turc « keif », qui signifie « se sentir bien » ou « qui donne du plaisir » après l'avoir consommé. Utilisé depuis plus de 2000 ans pour guérir les maladies et prévenir le vieillissement.

Andrée Joubert N.D. – TransFormAction, MCI Canada