



FRITES D'AVOCAT



Matériel : Déshydrateur

Ingrédients :

5 avocats, 5 cuillères à soupe environ de graines de chanvre décortiquées, 3 cuillères à café de poudre de paprika, 1 cuillère à café de sel, ½ cuillère à café de poivre, 1 jus de citron entier

Préparation:

Coupez en deux les avocats et retirez le noyau. A l'aide d'une cuillère à soupe retirez la chair de chaque hémisphère, puis coupez de fines tranches dans le sens de la longueur. Mettez-les de côté dans une grande assiette et arrosez-les avec le jus de citron.

Préparez la « chapelure » qui servira à enrober les morceaux d'avocat. Pour cela mélangez dans un bol l'ensemble des ingrédients. Puis déposez et enrobez délicatement un à un chacun des morceaux d'avocat dans le mélange de graines et d'épices.

Enfin disposez l'une à côté de l'autre les frites sur un plateau du déshydrateur (sans feuille) et laissez sécher environ 8 heures ou plus si vous les souhaitez plus croustillantes. . .

Dégustez-les accompagnées de crudités et d'une sauce ketchup ou mayonnaise maison (vegan bien sûr) ! Elles se conservent plusieurs jours au réfrigérateur, mais tièdes à la sortie du déshydrateur elles sont meilleures !

Cette recette peut être variée avec d'autres épices ou aromatiques et des graines de lin ou une poudre de noix de cajou à la place des graines de chanvre. . . ,mais veillez à utiliser du citron pour éviter l'oxydation des avocats)