

**INGRÉDIENTS** 4 PORTIONS 20 MIN FACILE

1 paquet de Vuna Garden Gourmet  
2 avocats mûrs  
1 tomate  
Germe  
½ petit oignon rouge  
1 cuillère à café de crème fraîche  
1 citron vert  
du cresson  
un peu de coriandre  
sel  
poivre  
graines de sésame noir

Tu cherches quelque chose de rapide et savoureux? Aucun problème! Essaie sans plus attendre notre recette végétale d'avocats au Sensational Vuna!

**PRÉPARATION****1. Préparation de la farce**

Hache l'oignon et coupe la tomate en cubes. Hache la coriandre. Mélange les trois ingrédients avec le Vuna.

**2. Préparez les avocats**

Coupe les avocats en deux, retire le noyau et retire délicatement la peau. Saupoudre les avocats de jus de citron vert et saupoudre légèrement de sel et de poivre.

**3. Farcir et garnir les avocats**

Remplis les avocats avec le mélange Vuna et garnis de différentes pousses et de cresson. Saupoudre ensuite de graines de sésame.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR  
GARDENGOURMET.CH/FR**