

Buns avocat détox

6 pers 15 mn

Les **ingrédients**

- 1 oignon rouge
- 1 oignon blanc
- 1 gousse d’ail
- 1 poivron rouge
- 200g de tomates
- Coriandre
- 1 c. à s. de sirop d’agave
- 3 buns
- 4 avocats
- 1 citron
- Huile d’olive
- Sel, Poivre

La **recette**

Etape 1

Laver le poivron rouge et les tomates. Découper le poivron en lanières et les tomates en dés.

Etape 2

Peler puis émincer l’ail et les oignons.

Etape 3

Préparer la salsa. Déposer un filet d’huile d’olive dans une poêle. Faire revenir l’oignon rouge, l’ail, le poivron et les dés de tomates. Ajouter un peu de coriandre ciselée, le sirop d’agave et poivrer. Laisser revenir 5 minutes à feu vif.

Etape 4

Mixer la chair des avocats avec le jus du citron. Ajouter l’oignon blanc et le reste de coriandre. Saler, poivrer.

Etape 5

Couper les buns en deux, les tartiner de crème d’avocat et accompagner de salsa.