

Trempette à l'avocat

Donne 4 portions



Matériel pour l'enfant

- 1 cuillère
- 1 presse-agrume
- 1 mélangeur à main électrique et son récipient
- 1 cuillère à mesurer de 1 ml (1/4 c. à thé)
- 1 spatule
- 1 bol

Ingrédients

- 1 avocat mûr
- Jus de 1/2 citron (ou 2 c. à soupe de jus de citron en bouteille)
- 150 g (1/2 bloc) de tofu soyeux
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poudre d'ail (ou une gousse d'ail frais hachée)
- Poivre, au goût



Préparation

PAR LE PARENT

- 1 Couper l'avocat en deux et retirer le noyau.
- 2 Couper le citron en deux.

PAR L'ENFANT

1 Avec la cuillère, retire la chair des deux moitiés d'avocat et mets-la dans le récipient du mélangeur.



2 À l'aide d'un presse-agrume, presse une moitié du citron.



3 Verse le jus de citron sur l'avocat dans le récipient.



4 Ajoute le tofu dans le récipient du mélangeur.



5 Avec la cuillère à mesurer, mesure la poudre d'ail. Puis, ajoute-la aux autres ingrédients.



6 Utilise le mélangeur à main pour réduire tous les ingrédients en une purée lisse. Un de tes parents peut t'aider.



7 À l'aide de la spatule, verse la trempette dans le bol. Ajoute du poivre si tu en as envie.



Cette trempette est délicieuse en collation avec des légumes ou avec des chips de tortillas cuites au four.

Variante

Tu peux ajouter une goutte d'huile de sésame dans la trempette pour lui donner un goût différent.