L'avocat en sucré/salé

Préparation: **20**

Ingrédients
2

- 1/2 ananas
- 1 avocat
- 1 courgette
- 1 carotte
- 2 bananes

1. Remplissez le vitaliseur d'1/3 d'eau, allumez le feu et fermez le couvercle.
2. Découpez la courgette en fines rondelles, découpez la carotte en bâtonnets , découpez l'ananas en petits cubes , videz l'avocat et découpez-le en lamelles . Pelez ensuite les bananes et découpez-les en lamelles.
3. Maintenant que l'eau bout, d
   éposez les rondelles de courgettes dans le panier et fermez avec le couvercle. Attendez environ 5 minutes.
4. Pendant ce temps-là, versez les vermicelles de riz dans une casserole à côté et recouvrez d'eau. Faîtes revenir les bâtonnets de carotte et les lamelles de bananes dans la poêle à feu vif dans une cuillère à café d'huile de coco.
5. Quand les courgettes sont cuites al dente, sortez-les du panier et disposez-les dans les coques d'avocat.
6. Egouttez ensuite les vermicelles de riz dans le chinois. Rincez-les à l'eau fraîche, puis disposez dans les coques d'avocat.
7. Remuez les bâtonnets de carotte et les lamelles de bananes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Déposez-les ensuite dans les coques d'avocat. Ajoutez les petits cubes d'ananas.
8. N'hésitez pas à verser quelques gouttes de sauce tamari et des graines de sésame pour sublimer le tout.
9. Note: Puisqu'il vous restera un peu de chaque ingrédient, versez dans un bol en salade ou faîtes-en des rouleaux de printemps avec des feuilles/ galettes de riz (« Banh trang »). Passez la galette de riz sous de l'eau fraîche quelques secondes. Posez-la ensuite sur la planche à découper, déposez les vermicelles de riz, puis le reste des ingrédients et roulez en rabattant les deux « ailes ».

Pour un apéritif, une entrée ou un plat léger et savoureux.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte