



---

*Mayonnaise à l'avocat*

---



*Un vrai délice Diététique !*

*Ingrédients :*

*1 / 2 avocat bien mûr*

*150 g. de fromage blanc à 0 % de matières grasses*

*1 yaourt nature*

*1 jaune d'œuf*

*10 gr de moutarde*

*1 cuillère à soupe de Persil haché*

*Sel, poivre*

*Préparation :*

*Réduire la chair de l'avocat en purée et mélanger avec le jaune d'œuf et la moutarde.*

*Battre le yaourt et le fromage blanc.*

*Mélanger les deux préparations.*

*Assaisonner.*

*Saupoudrer de persil avant de servir.*

*Infos-conseils :*

*Servir avec crudités ,poisson ,crustacés.*