



Bocal gourmand



4 personnes



20 min

Ingredients

- 2 avocats
- 2 tomates
- 2 pamplemousses
- 4 c à s de pois chiche
- Quelques pousses d'épinards
- 2 oignons rouges
- Quelques feuilles de basilic
- Jus d'un citron
- Huile d'olive
- Vinaigre au choix
- Sel et poivre

Etapes

1. Emincez les oignons rouges. Lavez et essorez les pousses d'épinards et les pois chiches.
2. Coupez les avocats, les pamplemousses et les tomates en dés
3. Préparez votre vinaigrette et répartissez la au fond de deux gros bocaux en verre.
4. Idéalement commencez par mettre les pousses d'épinards, les pamplemousse, les avocats, les oignons rouges, les pois chiches, les tomates et les feuilles de basilic.
5. Fermez les bocaux et placez au frais.
6. Au moment de servir, secouez et renversez dans l'assiette.

