



Saison 1 - Épisode 01 · Lait d'Avocat, Citron Vert & Baies de Goji

Pour 6 personnes

Lait d'avocat

- Avocat(s) : 3 pièce(s)
- Lait : 75 cl
- Fleur d'oranger : 1 cl
- Sucre en poudre : 30 g

Le dressage

- Amande(s) effilées : 20 g
- Abricot(s) sec(s) : 20 g
- Baie(s) de Goji : 20 g
- Cannelle en poudre : 1 g
- Citron(s) vert(s) : 1 pièce(s)

Pour le lait d'avocat :

- Éplucher et dénoyauter les avocats.
- Récupérer la chair à l'aide d'une cuillère.
- Concasser la chair d'avocats.
- Mettre dans un blender la chair d'avocat puis mixer avec du sucre, du lait et de la fleur d'oranger.

Pour le dressage :

- Faire torrifier à la poêle avec une cuillère des amandes effilées.
- Couper au couteau de fines tranches d'abricots secs.
- Couper les baies de goji.
- Verser le gaspacho en bol ou assiette creuse à l'aide d'une louche.
- Déposer de façon harmonieuse des baies de goji, abricots et des éclats d'amandes torrifiées
- Saupoudrer de cannelle en poudre et zester le citron vert sur l'ensemble.
- Terminer avec des feuilles de menthe.

Cette recette est une création exclusive de notre chef Jérôme Oillac - La liste des allergènes est disponible sur demande

WWW.URBANCHEF.FR

