

Recette de septembre
Sans viande



Prête en
35 minutes



2575 kJ
616 kcal p. p.

Lasagne en tapas, chips de maïs et guacamole



VE-1/W 35-38/10

Mix
SQS-COC-21279
FSC © 1996 FSC

coop

Pour moi et pour toi.

RECETTE

Ingrédients pour 2 personnes

1 avocat	1/2 pot de peperonata (env. 145 g)
1 gousse d'ail	3 cs de yogourt nature
1/2 limette (le jus, env. 2 cs)	100 g de chips guacamole
1/2 bouquet de coriandre	30 g de Sbrinz
1/2 sachet de mélange pour guacamole (env. 10 g)	

1



Couper les avocats en deux et ôter le noyau. Prélever la chair et l'écraser à la fourchette. Ajouter l'ail écrasé et le jus de limette, puis la coriandre finement ciselée, bien mélanger.

2



Hacher menu la peperonata, mélanger avec 1 cs de yogourt. Répartir la moitié des chips sur des assiettes. Garnir chaque chips de 1 cc de guacamole et de 1 cc de sauce au poivron, recouvrir d'une chips.

3



Mélanger le reste du yogourt avec 1 cs d'eau et le verser en filet sur les tapas. Râper des copeaux de Sbrinz au couteau économe et les répartir sur les tapas.

Découvrez d'autres recettes appétissantes sous www.coop.ch/recettes

LISTE DES COURSES



Guacamole chips
Old el Paso, 200 g



Avocat



Mélange
pour guacamole
Old el Paso, 20 g



Limettes



*Sbrinz Coop préemballé,
env. 220 g



*En vente dans les grands supermarchés Coop.



*Peperonata Saclà,
290 g

Il vous faut aussi: ■ ail ■ coriandre ■ yogourt nature

Les produits photographiés sont des suggestions. Si l'un d'entre eux n'est pas disponible, vous en trouverez certainement un autre dans votre Coop qui fera aussi l'affaire.



GUACAMOLE CHIPS OLD EL PASO...

Tout a commencé en 1917, quand la famille Powell créa, au Nouveau Mexique, une fabrique de conserves de haricots et de chili. Trois ans plus tard, elle ouvrait une deuxième fabrique à El Paso, au Texas, pour élargir sa gamme. Ces produits rencontrèrent un immense succès et la marque Old El Paso

vit le jour en 1955. Aujourd'hui, le groupe est un leader sur le marché mondial des spécialités mexicaines. Tacos classiques ou Dinner Kits, Old El Paso est synonyme de qualité supérieure et de gourmandise. Ne manquez pas de goûter les nouveaux Tortilla chips guacamole!