

Beignets d'avocats

foodType.0101



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :60 min

Calories par portion : 243.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 8.733

Les ingrédients

- 20.0 gr Beurre
- 40.0 gr Farine de blé
- 1.0 p Sel
- 1.0 u Oeuf
- 1.0 u Avocat
- 40.0 gr Flocons d'avoine

Pour 24 pièces

Dans une casserole, mettez 1 dl d'eau, le beurre et une pincée de sel, faites chauffer le tout. Lorsque le liquide entre en ébullition, versez d'un seul coup la farine et remuez vivement jusqu'à ce que la pâte se détache des parois de la casserole.

Hors du feu, incorporez l'oeuf.

Coupez l'avocat en deux pour en retirer la chair, et écrasez la dans un bol.

Joignez à cette pâte à chou la chair de l'avocat réduite en purée fine.

Mélangez fermement et mettez au frais pendant 1 h.

A l'aide de 2 petites cuillère, formez des boulettes que vous roulez dans les flocons d'avoine.

Cuisson

Faites cuire à grande friture comme des pommes de terre dauphine.

Présentation

A proposer en amuse-bouches à l'apéritif.