

## Guacamole au basilic et à la menthe



4-6 portions

### Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol de taille moyenne à l'aide de deux fourchettes. Ajouter le tofu soyeux si vous préférez un guacamole « plus léger ». Saupoudrer légèrement de paprika fumé.
2. Servir avec des croustilles de tortillas ou des tranches de concombre (une autre option légère, si vous préférez).

### Ingrédients

4 avocats mûrs  
3 c. à soupe de menthe fraîche (finement hachée)  
3 c. à soupe de basilic frais (finement haché)  
1½ lime (jus)  
½ c. à thé de paprika fumé (et un peu plus pour en saupoudrer à la fin)  
1½ c. à thé de sel de l'Himalaya ou de mer  
1 petite poignée de graines de citrouille  
1 petite poignée de graines de tournesol  
150 g de tofu soyeux (facultatif)  
Croustilles de tortillas  
Tranches de concombre (facultatif)

### Crédit

Erin Ireland