



Coupe la chair de 4 avocats en dés et congèle-les



Fais une cueillette de feuilles de lierre terrestre (100 gr)



Fais un sirop (= fais mijoter 300 ml d'eau & 300 gr de sucre pendant 20 minutes)

CRÈME GLACÉE



Mets dans des verrines et décore avec des pépite de chocolat, les feuilles etc.
SE MANGE FROID !



Laisse infuser 40gr de lierre terrestre dans le sirop 4 à 6h

AVOCAT- LIERRE TERRESTRE



Mixe les avocats congelés avec le lierre terrestre hâché et 8 c.à.s de sirop, jusqu'à obtenir une texture crémeuse.



Hâche menu le reste de lierre terrestre**



Filter ton sirop et mets le dans un flacon au frigo

** Réserve 8 feuilles pour la déco