

Alpinamed® Olio di cumino nero ^{forte} liquido

Integratore alimentare con olio di cumino nero (*Nigella sativa*) accuratamente selezionato e naturalmente ricco di timochinone e acido linoleico.

Grazie per aver scelto di acquistare
olio di cumino nero ^{forte} liquido di Alpinamed.

Cos'è Olio di cumino nero ^{forte} liquido di Alpinamed?

Olio di cumino nero ^{forte} liquido di Alpinamed è un integratore alimentare di alta qualità ottenuto da olio di semi di cumino nero (*Nigella sativa*) mediante spremitura a freddo delicata. L'attenta lavorazione preserva i componenti naturali, in particolare il prezioso timochinone e l'acido linoleico omega 6 di alta qualità, che non può essere prodotto dal corpo umano e deve essere apportato attraverso il cibo. Un'assunzione giornaliera di 10 g di acido linoleico contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue.

Come viene dosato Olio di cumino nero ^{forte} liquido di Alpinamed?

Per abituarsi si raccomanda di assumere ½ cucchiaino (2,5 ml) al giorno. Successivamente il dosaggio può essere gradualmente aumentato a 1 cucchiaino (5 ml) al giorno. L'olio può essere assunto puro o utilizzato come squisita integrazione per piatti freddi.

Si può assumere Olio di cumino nero ^{forte} liquido di Alpinamed durante la gravidanza o l'allattamento?

Per motivi precauzionali, l'uso durante la gravidanza non è raccomandato, in quanto non sono finora disponibili dati sufficienti. L'uso durante l'allattamento dovrebbe avvenire solo dopo aver consultato un operatore sanitario.

Per quanto tempo può essere assunto Olio di cumino nero ^{forte} liquido di Alpinamed?

Gli integratori alimentari possono essere assunti per tutto il tempo in cui è presente un bisogno delle sostanze nutritive contenute.

Che cosa distingue Olio di cumino nero ^{forte} liquido di Alpinamed da altri prodotti?

Olio di cumino nero ^{forte} liquido di Alpinamed combina le proprietà benefiche del timochinone e dell'acido linoleico in un olio di alta qualità. Grazie alla spremitura a freddo particolarmente delicata di semi di cumino nero egiziani selezionati si mantiene l'alto contenuto di timochinone e si preserva il prezioso acido linoleico nella sua forma pura e naturale. Il risultato è un olio unico di qualità ineguagliabile.

Olio di cumino nero ^{forte} liquido di Alpinamed contiene allergeni noti?

Olio di cumino nero ^{forte} liquido di Alpinamed non contiene allergeni soggetti all'obbligo di dichiarazione ai sensi dell'Ordinanza del DFI concernente le informazioni sulle derrate alimentari (OID). Il prodotto è vegano, senza glutine, senza lattosio, senza conservanti e senza coloranti.

Come va conservato Olio di cumino nero ^{forte} liquido di Alpinamed?

Dopo l'apertura, conservare il flacone in frigorifero a 2-8 °C e utilizzarlo entro 2 settimane. Conservare fuori dalla portata dei bambini piccoli.

Prodotto di qualità Alpinamed

La scelta delle materie prime e la produzione di Olio di cumino nero ^{forte} liquido di Alpinamed sono sottoposte a processi di controllo e assicurazione qualità molto esigenti. Le materie

prime di alta qualità sono verificate in analisi di laboratorio complesse. Prima che il prodotto pronto per l'uso giunga in commercio viene sottoposto a un processo di garanzia della qualità in più fasi.

Ingredienti e valori nutritivi

Vedi la scatola pieghevole.

Nota

L'olio di trementina di Olio di cumino nero ^{forte} liquido di Alpinamed è un indicatore dell'alta qualità dell'olio. Questo odore caratteristico è dovuto al timochinone contenuto nell'olio. Il timochinone è una sostanza naturale che favorisce le preziose proprietà benefiche dell'olio di cumino nero. Alpinamed rinuncia deliberatamente all'aggiunta di solventi e agli additivi non strettamente necessari ai fini tecnici. L'olio puro può quindi presentare eventualmente lievi differenze di colore e sapore. Ciò non influisce sulla qualità del prodotto. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di un sano stile di vita.

Suggerimento

L'olio di cumino nero ha un carattere forte e speziato. Esprime tutta la sua raffinatezza armonizzandosi particolarmente bene con partner intensi: yogurt cremoso, tahini alle noci, aglio aromatico, zenzero infuocato o peperoncino, ma anche un velo di miele o note di agrumi freschi. In questa combinazione l'olio si mostra dal suo lato equilibrato: forte, ma non troppo dominante, e delizioso nel gusto!

Ricette prelibate con Olio di cumino nero ^{forte} liquido di Alpinamed

Golden Shot con olio di cumino nero

Ingredienti (per 1-2 bicchieri shot):

- 1 mela
- Succo di ½ limone
- 1 pezzettino di zenzero fresco
- ½ cucchiaino di curcuma in polvere o un pezzo di radice di curcuma fresca
- 1 cucchiaino di olio di cumino nero
- 1 cucchiaino di miele o sciroppo d'agave

Preparazione:

1. Introdurre la mela, il succo di limone, lo zenzero e la curcuma nello spremiagrumi.
2. Infine, aggiungere l'olio di cumino nero e il miele o lo sciroppo d'agave e mescolare bene.



Condimento all'olio di cumino nero

Ingredienti (per 2 porzioni):

- Succo di ½ limone
- 1 cucchiaino di aceto balsamico
- 1 cucchiaino di miele
- ½ cipolla, tagliata a piccoli dadini
- 1 cucchiaino di senape (dolce o in grani)
- Sale e brodo vegetale in polvere a piacere
- 1 cucchiaino di olio di cumino nero
- 2 cucchiaini di olio d'oliva

Preparazione:

1. In una ciotola mescolare il succo di limone, l'aceto balsamico, il miele, la cipolla e la senape.
2. Insaporire con sale e brodo vegetale in polvere.
3. Incorporare mescolando lentamente l'olio di cumino nero e l'olio d'oliva fino a ottenere un condimento cremoso.
4. Aggiungere all'insalata fresca (ad es. insalata di cous cous, insalata di lenticchie o lattuga con pomodori e cetrioli).

Crema di avocado con olio di cumino nero

Ingredienti (per 2 porzioni):

- 1 avocado maturo
- 1 uovo sodo, tagliato a piccoli dadini
- Succo di ½ limone
- Sale a piacere
- 1 pizzico di fiocchi di peperoncino o peperoncino fresco a piacere, tritato finemente
- 1 cucchiaino di olio di cumino nero

Preparazione:

1. Tagliare l'avocado a metà e privarlo dei semi.
2. Schiacciare l'uovo sodo e l'avocado con una forchetta.
3. Aggiungere il succo di limone e mescolare accuratamente.
4. Regolare di sale e peperoncino.
5. Infine, incorporare mescolando l'olio di cumino nero che donerà alla crema una nota delicata e speziata di noci.

Suggerimento di abbinamento:

Assaporate la crema di avocado come nobile crema spalmabile o come salsa per intingere verdure croccanti o una schiacciata. A chi piace all'orientale può anche cospargere il tutto di menta fresca o semi di melograno.

Praktisch für unterwegs
Pratique pour les déplacements
Pratico da portare con sé



Alpinamed Schwarzkümmelöl ^{forte} Kapseln

Alpinamed Schwarzkümmelöl ^{forte} Kapseln sind ein Nahrungsergänzungsmittel in Form von veganen, weichen Kapseln zum Einnehmen. Jede Kapsel enthält 500 mg reines ägyptisches Schwarzkümmelöl.

Alpinamed Schwarzkümmelöl ^{forte} Kapseln sind von Natur aus reich an Thymoquinon, einem hochwertigen Bestandteil des Öls, was durch die schonende Verarbeitung und die Verwendung erstklassiger Schwarzkümmelsamen gewährleistet werden kann. Dadurch bleiben auch die wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren erhalten.

Alpinamed Huile de nigelle ^{forte} Capsules

Alpinamed Huile de nigelle ^{forte} Capsules est un complément alimentaire sous forme de capsules véganes et molles à avaler. Chaque capsule contient 500 mg d'huile de nigelle pure en provenance d'Égypte.

L'huile de nigelle Alpinamed est naturellement riche en thymoquinone. Ce composant de haute valeur nutritive de l'huile est préservé grâce à un procédé de fabrication non agressif et à l'utilisation de graines de nigelle de première qualité. Les précieux acides gras poly-insaturés restent ainsi intacts.

Alpinamed Olio di cumino nero ^{forte} capsule

Olio di cumino nero ^{forte} capsule di Alpinamed è un integratore alimentare sotto forma di capsule molli vegane per uso orale. Ogni capsula contiene 500 mg di puro olio di cumino nero egiziano.

Olio di cumino nero ^{forte} capsule di Alpinamed è naturalmente ricco di timochinone, un prezioso componente dell'olio. Ciò può essere garantito dalla lavorazione delicata e dall'uso di semi di cumino nero di prima qualità. In questo modo si preservano anche i preziosi acidi grassi polinsaturi.

Schwarz-kümmelöl ^{forte} liquid



Produktinformation

Nahrungsergänzungsmittel
Für einen normalen Cholesterinspiegel[®]

- Schwarzkümmelöl
- Natürliche Linolsäure
- Natürliches Thymoquinon

- Vegan
- Glutenfrei
- Lactosefrei
- Ohne Konservierungsmittel

Huile de nigelle ^{forte} liquide



Informations sur le produit

Complément alimentaire
Pour un taux de cholestérol normal[®]

- Huile de nigelle
- Acide linoléique naturel
- Thymoquinone naturelle

- Végan
- Sans gluten
- Sans lactose
- Sans agents conservateurs

Fabbricato in Svizzera.
Distribuzione Svizzera: Alpinamed AG, CH-9306 Freidorf
Distribuzione Austria: Gebro Pharma GmbH, A-6391 Fieberbrunn

113108-09/25

Alpinamed® Schwarzkümmelöl **forte** liquid

Nahrungsergänzungsmittel mit sorgfältig ausgewähltem Schwarzkümmelöl (Nigella sativa), das von Natur aus reich an Thymochinon und Linolsäure ist.

Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf von Alpinamed Schwarzkümmelöl **forte** liquid entschieden haben.

Was ist Alpinamed Schwarzkümmelöl **forte** liquid?

Alpinamed Schwarzkümmelöl **forte** liquid ist ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel, gewonnen aus schonend kaltgepresstem Öl der Schwarzkümmelsamen (Nigella sativa). Die sorgfältige Verarbeitung bewahrt die natürlichen Bestandteile, insbesondere das wertvolle Thymochinon und die hochwertige Omega Fettsäure Linolsäure. Diese kann vom menschlichen Körper nicht selbst hergestellt werden und muss über die Nahrung zugeführt werden. Eine tägliche Aufnahme von 10 g Linolsäure trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.

Wie wird Alpinamed Schwarzkümmelöl **forte** liquid dosiert?

Zur Gewöhnung wird empfohlen, täglich ½ Teelöffel (2,5 ml) einzunehmen. Anschließend kann die Dosierung schrittweise auf 1 Teelöffel (5 ml) pro Tag erhöht werden. Das Öl kann pur eingenommen oder als feine Ergänzung zu kalten Speisen verwendet werden.

Darf Alpinamed Schwarzkümmelöl **forte** liquid in der Schwangerschaft oder Stillzeit angewendet werden?

Die Anwendung wird während der Schwangerschaft aus Vorsichtsgründen nicht empfohlen, da bisher keine ausreichenden Daten vorliegen. In der Stillzeit sollte die Anwendung nur nach Rücksprache mit einer medizinischen Fachperson erfolgen.

Wie lange kann Alpinamed Schwarzkümmelöl **forte** liquid eingenommen werden?

Nahrungsergänzungsmittel können so lange eingenommen werden, wie ein Bedarf der enthaltenen Nährstoffe besteht.

Was unterscheidet Alpinamed Schwarzkümmelöl **forte** liquid von anderen Produkten?

Alpinamed Schwarzkümmelöl **forte** liquid vereint die positiven Eigenschaften von Thymochinon und Linolsäure in einem hochwertigen Öl. Durch die besonders schonende Kaltpressung ausgewählter ägyptischer Schwarzkümmelsamen bleibt der hohe Gehalt an Thymochinon erhalten, während die wertvolle Linolsäure in ihrer reinen, natürlichen Form bewahrt wird. So entsteht ein einzigartiges Öl von unvergleichlicher Qualität.

Enthält Alpinamed Schwarzkümmelöl **forte** liquid bekannte Allergene?

Alpinamed Schwarzkümmelöl **forte** liquid enthält keine gemäss der Schweizer Lebensmittelverordnung (LIV) deklarationspflichtigen Allergene. Das Produkt ist vegan, glutenfrei, lactosefrei, frei von Konservierungsmitteln und frei von Farbstoffen.

Wie soll Alpinamed Schwarzkümmelöl **forte** liquid aufbewahrt werden?

Die Flasche nach dem Öffnen im Kühlschrank bei 2 – 8 °C aufbewahren und innerhalb von 2 Wochen aufbrauchen. Für kleine Kinder unerschöpflich lagern.

Alpinamed Qualitätsprodukt
Rohstoffauswahl und Herstellung von Alpinamed

med Schwarzkümmelöl **forte** liquid unterliegt einem anspruchsvollen Prüfungs- und Qualitätssicherungsverfahren. Die hochwertigen Ausgangsstoffe werden in aufwändigen Laboranalysen geprüft. Bevor das verwendungsfertige Produkt in den Handel gelangt, durchläuft es ein mehrstufiges Qualitätssicherungsverfahren.

Zutaten und Nährwerte

Siehe Faltschachtel.

Hinweis

Der terpentinartige Geruch von Alpinamed Schwarzkümmelöl **forte** liquid ist ein Indikator für die hohe Qualität des Öls. Dieser charakteristische Geruch wird durch das im Öl enthaltene Thymochinon hervorgerufen. Thymochinon ist eine natürliche Substanz, welche die positiven und wertvollen Eigenschaften des Schwarzkümmelöls unterstützt. Alpinamed verzichtet bewusst auf die Zugabe von Lösungsmitteln und auf technisch nicht unbedingt notwendige Zusatzstoffe. Das reine Öl kann deshalb möglicherweise leichte Farb- und Geschmacksdifferenzen aufweisen. Dies hat keinen Einfluss auf die Qualität. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Tipps

Schwarzkümmelöl hat einen kräftigen, würzigen Charakter. Damit es seine volle Raffinesse entfalten kann, harmonisiert es besonders gut mit intensiven Partnern: cremiger Joghurt, nussiges Tahini, aromatischer Knoblauch, feuriger Ingwer oder Chili, aber auch ein Hauch Honig oder frische Zitrusnoten. In dieser Kombination zeigt sich das Öl von seiner ausgewogenen Seite – kräftig, aber nicht zu dominant, und köstlich im Geschmack!

Leckere Rezepte mit Alpinamed Schwarzkümmelöl **forte** liquid

Golden Shot mit Schwarzkümmelöl

Zutaten (für 1 – 2 Shotgläser):

- 1 Apfel
- Saft einer ½ Zitrone
- 1 kleines Stück frischer Ingwer
- ½ TL Kurkuma-Pulver oder ein Stück frische Kurkuma-Wurzel
- 1 EL Schwarzkümmelöl
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Apfel, Zitronensaft, Ingwer und Kurkuma in die Saftpresse geben.
2. Zum Schluss Schwarzkümmelöl und Honig/Agavendicksaft hinzufügen und gut umrühren.

Hergestellt in der Schweiz.

Vertrieb Schweiz: **Alpinamed AG, CH-9306 Freidorf**

Vertrieb Österreich: **Gebro Pharma GmbH, A-6391 Fieberbrunn**



kontrollierte Qualität

Schwarzkümmelöl-Dressing

Zutaten (für 2 Portionen):

- Saft einer ½ Zitrone
- 1 EL Aceto Balsamico
- 1 TL Honig
- ½ Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 TL Senf (mild oder körnig)
- Salz und nach Belieben etwas Gemüsebouillonpulver
- 1 EL Schwarzkümmelöl
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Zitronensaft, Aceto Balsamico, Honig, Zwiebel und Senf in einer kleinen Schüssel verrühren.
2. Mit Salz und Gemüsebouillonpulver würzen.
3. Schwarzkümmelöl und Olivenöl langsam einrühren, bis ein cremiges Dressing entsteht.
4. Über frischen Salat geben (z.B. Couscous-Salat, Linsensalat oder Blattsalat mit Tomaten und Gurken).

Avocado-Creme mit Schwarzkümmelöl

Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 reife Avocado
- 1 hartgekochtes Ei, fein gewürfelt
- Saft einer ½ Zitrone
- Salz nach Belieben
- 1 Prise Chiliflocken oder nach Belieben frische Chili, fein gehackt
- 1 TL Schwarzkümmelöl

Zubereitung:

1. Avocado halbieren und entkernen.
2. Hartgekochtes Ei und Avocado mit einer Gabel zerdrücken.
3. Zitronensaft dazugeben und gründlich vermischen.
4. Mit Salz und Chili abschmecken.
5. Zum Schluss das Schwarzkümmelöl einrühren, es verleiht der Creme eine feine, würzig-nussige Note.

Genusstipp:

Geniessen Sie die Avocado-Creme als edlen Brotaufstrich, als Dip zu knackigem Gemüse oder Fladenbrot. Wer es orientalisches mag, kann noch frische Minze oder Granatapfelkerne darüberstreuen.



Alpinamed® Huile de nigelle **forte** liquide

Complément alimentaire à base d'huile de nigelle (Nigella sativa)

soigneusement sélectionnée, naturellement riche en thymoquinone et en acide linoléique.

Nous vous remercions d'avoir acheté

Alpinamed Huile de nigelle **forte** liquide.



Qualité contrôlée

Qu'est-ce qu'Alpinamed Huile de nigelle **forte** liquide?

Alpinamed Huile de nigelle **forte** liquide est un complément alimentaire de haute qualité, obtenu à partir d'huile de graines de nigelle (Nigella sativa) délicatement pressée à froid. Le traitement minutieux préserve les composants naturels, en particulier la précieuse thymoquinone et l'acide linoléique, un acide gras oméga de haute qualité. Celui-ci ne peut pas être produit par le corps humain et doit être apporté par l'alimentation. Une consommation quotidienne de 10 g d'acide linoléique contribue au maintien d'un taux de cholestérol normal dans le sang.

Comment prendre Alpinamed Huile de nigelle **forte** liquide?

Pour s'habituer au produit, il est recommandé de prendre ½ cuillère à café (2,5 ml) par jour. La posologie peut ensuite être augmentée progressivement jusqu'à 1 cuillère à café (5 ml) par jour. L'huile peut être consommée pure ou utilisée comme complément raffiné dans les plats froids.

Peut-on prendre Alpinamed Huile de nigelle **forte** liquide pendant la grossesse ou l'allaitement?

Par mesure de précaution, l'utilisation n'est pas recommandée pendant la grossesse, car les données disponibles sont insuffisantes à ce jour. Pendant l'allaitement, l'utilisation ne doit avoir lieu qu'après consultation d'un professionnel de santé.

Pendant combien de temps peut-on prendre Alpinamed Huile de nigelle **forte** liquide?

Les compléments alimentaires doivent être pris aussi longtemps que le besoin en nutriments contenus dans la composition persiste.

Qu'est-ce qui différencie Alpinamed Huile de nigelle **forte** liquide d'autres produits?

Alpinamed Huile de nigelle **forte** liquide réunit les propriétés bénéfiques de la thymoquinone et de l'acide linoléique dans une huile de qualité élevée. Grâce à un pressage à froid non agressif de graines de nigelle égyptiennes sélectionnées, la teneur élevée en thymoquinone est préservée, tandis que le précieux acide linoléique est conservé dans sa forme pure et naturelle. Il en résulte une huile unique d'une qualité incomparable.

Alpinamed Huile de nigelle **forte** liquide contient-il des allergènes connus?

Alpinamed Huile de nigelle **forte** liquide ne contient aucun allergène soumis à déclaration selon l'ordonnance suisse sur les denrées alimentaires (ODAI). Le produit est végétal, sans gluten, sans lactose, sans conservateurs et sans colorants.

Comment conserver Alpinamed Huile de nigelle **forte** liquide?

Après ouverture, conserver le flacon au réfrigérateur entre 2 et 8 °C et utiliser le complément alimentaire dans les deux semaines. Tenir hors de portée des jeunes enfants.

Produit de qualité Alpinamed

La sélection des matières premières et la fabrication d'Alpinamed Huile de nigelle **forte** liquide sont soumises à une procédure d'analyse et d'assurance qualité très exigeante. Les matières premières de haute qualité sont contrôlées dans le cadre d'analyses approfondies en laboratoire. Avant l'arrivée du produit prêt à l'emploi dans le commerce, une procédure de contrôle qualité en plusieurs étapes est suivie.

Composition et valeurs nutritives

Voir l'emballage externe.

Remarque

L'odeur de terpène de l'huile de nigelle est un indicateur de la qualité élevée de l'huile. Cette odeur caractéristique est due à la thymoquinone qui se trouve dans l'huile. La thymoquinone est une molécule naturelle qui renforce les précieuses propriétés bénéfiques de l'huile de nigelle. Alpinamed renonce volontairement à l'adjonction de solvants et à l'utilisation d'excipients non indispensables du point de vue technique. C'est pourquoi l'huile pure peut éventuellement montrer de légères différences en termes de coloration et de goût. Cela n'a aucun impact sur la qualité. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée ni un mode de vie sain.

Conseil

L'huile de nigelle a un caractère puissant et épicé. Pour révéler toute sa finesse, elle s'harmonise particulièrement bien avec des aliments intenses: yaourt crémeux, tahini aux notes de noisette, ail aromatique, gingembre ou piment relevé, mais aussi une touche de miel ou des notes fraîches d'agrumes. Dans cette combinaison, l'huile révèle son côté équilibré: puissante, mais pas trop dominante, et délicieuse en bouche!

Recettes pour se régaler avec Alpinamed Huile de nigelle **forte** liquide

Golden Shot avec huile de nigelle

Ingédients (pour 1 à 2 verres à shot):

- 1 pomme
- Le jus d'un demi-citron
- 1 petit morceau de gingembre frais
- ½ cuillère à café de curcuma en poudre ou un morceau de racine de curcuma fraîche
- 1 cuillère à soupe d'huile de nigelle
- 1 cuillère à café de miel ou de sirop d'agave

Préparation:

1. Mettre la pomme, le jus de citron, le gingembre et le curcuma dans le presse-agrumes.
2. Ajouter ensuite l'huile de nigelle et le miel/sirop d'agave et bien mélanger.

Fabriqué en Suisse.

Distribution en Suisse : **Alpinamed AG, CH-9306 Freidorf**

Distribution Autriche : **Gebro Pharma GmbH, A-6391 Fieberbrunn**

Vinaigrette à l'huile de nigelle

Ingédients (pour 2 portions):

- Jus d'un demi-citron
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de miel
- ½ oignon finement haché
- 1 cuillère à café de moutarde (douce ou à l'ancienne)
- Sel et, selon votre goût, un peu de bouillon de légumes en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile de nigelle
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation:

1. Mélanger le jus de citron, le vinaigre balsamique, le miel, l'oignon et la moutarde dans un petit saladier.
2. Assaisonner avec du sel et du bouillon de légumes en poudre.
3. Incorporer lentement l'huile de nigelle et l'huile d'olive jusqu'à obtenir une vinaigrette onctueuse.
4. Verser sur une salade fraîche (p. ex. une salade de couscous, une salade de lentilles ou une salade verte avec des tomates et des concombres).

Crème d'avocat à l'huile de nigelle

Ingédients (pour 2 portions):

- 1 avocat mûr
- 1 œuf dur coupé en petits dés
- Le jus d'un demi-citron
- Sel selon votre goût
- 1 pincée de flocons de piment ou, selon votre goût, du piment frais finement haché
- 1 cuillère à café d'huile de nigelle

Préparation:

1. Coupez l'avocat en deux et retirez le noyau.
2. Écrasez l'œuf dur et l'avocat à l'aide d'une fourchette.
3. Ajoutez le jus de citron et mélangez bien.
4. Assaisonnez avec du sel et du piment.
5. Pour finir, incorporez l'huile de nigelle, qui apporte à la crème une note délicate, épicée et noisettée.

Conseil de dégustation:

Dégustez la crème d'avocat comme une délicieuse pâte à tartiner, comme dip avec des crudités ou du pain plat. Si vous aimez les saveurs orientales, vous pouvez ajouter de la menthe fraîche ou des graines de grenade.

