

Guacamole crème d'avocat

Une image courante à Sóller : l'avocatier et un son normal : les avocats tombent au vent sur le sol et les délices se retrouvent presque comme lors de la chasse aux œufs à Pâques.

Temps de préparation: 10 min. · Niveau de difficulté: très facile · vegan

Portions

Ingrédients pour 4 portions.

Ingrédients

1 pièce Avocat mûr
150 g Fromage frais
1 c.à.c Jus de citron naturel
1 c.à.c Fleur de sel
1 pincée Huile d'olive épicé FOC
1 c.à.c Sirop d'agave
1 c.à.c Câpres

Préparation

Guacamole :

Coupez l'avocat en croix au milieu, retirez le noyau à l'aide d'une cuillère, puis retirez les moitiés de peau à la cuillère et mettez la chair d'avocat dans le mixeur. Ajoutez rapidement le jus de citron et mélangez pour que la crème reste belle et verte.

Ajouter les ingrédients restants et réduire en purée dans le mélangeur jusqu'à consistance crémeuse . C'est super savoureux avec les Quelitas (biscuits salés). Ajouter au choix : sirop d'agave & câpres

Guacamole à la tomate séchée :

1 avocat bien mûr
1 Oignon
tomates séchées (dans l'huile ça marche aussi)
Jus de lime ou de citron
Sel de mer, poivre, un peu d'huile d'olive

Coupez les tomates séchées en petits morceaux (pour les tomates sans huile, versez brièvement un peu d'eau chaude dessus et laissez infuser environ 5 minutes). Réduire en purée tous les ingrédients ensemble dans un mélangeur pour obtenir une masse crémeuse. D'abord les tomates, puis les oignons, et enfin l'avocat en même temps que le jus d'agrumes. Si vous mettez ensuite le noyau dans le bol avec la crème d'avocat, il ne deviendra pas si foncé.

Guacamole mexicain :

3 avocats mûrs
1 tomate
1 oignon (rouge)
1 gousse d'ail
Jus d'un citron vert
2 cuillères à soupe de feuilles de coriandre
Sel de mer, poivre
Foc (huile d'olive chaude au piment de Majorque) à volonté

Écraser les avocats à la fourchette, incorporer immédiatement le jus de citron vert, puis hacher tous les autres ingrédients au couteau puis bien mélanger avec la crème d'avocat. Servir avec des nachos ou servir de trempette.