

« Guacamole »



Ingrédients :

- 2 avocats bien murs
- 1 oignon
- 1/2 citron vert
- 1 gousse d'ail
- 1 tomate
- Épices : chili, tabasco, piment, sel...

Préparation :

1. Choisissez un avocat bien mûr mais pas trop mou au risque qu'il soit trop noir ou fibreux. N'hésitez pas à demander conseil à votre maraicher.
2. Ouvrez l'avocat en 2 dans le sens de la longueur. Pour retirer le noyau facilement, donnez un coup de couteau dessus pour y enfoncer légèrement la lame puis tournez d'un quart de tour. Le noyau se dégage facilement.
3. Hachez l'ail et l'oignons
4. Épépinez la tomate et coupez-la en petits dés très fins.
5. Ecrasez la chair de l'avocat à l'aide d'une fourchette, ajouter le jus du citron vert, l'ail, l'oignon, la tomate et les épices choisies. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.