

GUACAMOLE



10'



Ingrédients



4

- 2 avocats mûrs à point ou 1 avocat tropical
- 2 petites tomates
- 1/2 oignon blanc
- 1 poignée de coriandre
- Le jus 1/2 citron vert
- 2 pincées de cumin
- 1 pincée de piment de Cayenne
- Eventuellement ¼ de poivron rouge

Préparation

- Ciselez l'oignon, épépinez et coupez la tomate (et le poivron) en petit dés.
- Fendez les avocats en deux. Ôtez le noyau, récupérez la chair avec une grande cuillère à soupe et écrasez-la grossièrement à la fourchette.
- Ajoutez l'oignon, la tomate, le cumin, le piment et la coriandre ciselée.
- Ajoutez le jus de citron vert.
- Mélangez le tout.
- Salez et rectifiez l'assaisonnement.

Afin de limiter l'oxydation, placez le noyau imbibé de jus de citron au centre du guacamole et couvrez jusqu'au moment de servir.



Le guacamole se consomme toute l'année, il suffit d'enlever la tomate hors saison.

