



Super facile
30 mn de préparation
Bon marché
Sans gluten
Veggie
Vegan
Cru

Ingrédients pour 8 pers. :

- 2 tomates moyennes
- 2 avocats
- 2 citrons jaunes
- 1 oignon nouveau
- 1/2 botte de coriandre
- 1 piment Serrano (à défaut 1/3 de c. à café de piment d'Espelette ou plus selon votre goût)
- Sel

En accompagnement :

Des tortillas, des "CRACKERS AUX GRAINES" ou des crudités.

Variantes :

Si vous n'aimez pas la coriandre, remplacez-la par une autre aromatique : ciboulette, basilic, basilic thaï, cerfeuil...
Ne mettez pas de tomates mais Eva ne serait pas contente... ;-)

1. Coupez les avocats en deux, enlevez les noyaux. Striez la chair en gros dés en gardant la peau. Enlevez ensuite la chair ainsi découpée avec une cuillère à soupe et mettez-la dans un grand bol.
2. Pressez les citrons et versez le jus sur les dés d'avocat.
3. Pelez les tomates. Pour 2 tomates, utilisez un épluche-tomates, cela sera plus rapide (consultez ma page "30 ustensiles qui simplifient la vie" si vous ne connaissez pas cet ustensile). Coupez les tomates en petits dés de +/- 5 mm.
4. Émincez l'oignon nouveau très finement ainsi que le piment.
5. Éfeuillez la coriandre.
6. Mettez tous les ingrédients dans le bol avec l'avocat et le citron. Salez beaucoup. Écrasez grossièrement les dés d'avocat avec une fourchette puis mélangez tous les ingrédients. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Servez le guacamole avec des tortillas, des crackers maison ou des crudités en accompagnement.



Le "secret" de ce guacamole, c'est de mélanger une fois que tous les ingrédients sont dans le bol, pas avant !

Vous pouvez le réaliser quelques heures à l'avance. Pensez alors à bien le "filmer au contact" pour éviter qu'il ne noircisse, mettez-le au frais et pensez à le sortir 30 minutes avant pour qu'il retrouve toutes ses saveurs.

