



## recettes AVOCATS

### Une “entrée” rapide

Ouvrir les avocats en deux . Saupoudrez de poudre Perlimpinpin .

Faire une “purée” de persil, tagète, mélisse à parts égales + ail (peu) et cebettes (ou ciboulette) que vous “diluez” avec du jus de citron jaune et citron vert . Assaisonnez d’une pointe de Cayenne et de quatre épices . Une petite cuillère de ce mélange dans chaque 1/2 avocat

Posez-les dans des petites soucoupes noires avec un quartier de citron, une ou deux tomates cerises munies d’un “pique” de bambou pour pouvoir les tremper dans la sauce ... Cest facile, beau .. et bon !

#### NOTES DIETETIQUE

Sauce autorisée aux “sans sel”, “sans gluten”, “sans sucre” ( doses très supportables puisque l’avocat et le citron ont moins de 1,3 % d’hydrate de carbone )

INTERDITE aux “sans gras” : l’avocat contient 60% de lipides ! Choisissez une poire que vous traiterez de la même façon et ajouterez un peu de fleur de sel de Guérande . Je sais c’est pas pareil mais

**ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A**

### Pour un “GUACAMOLE” rapide :

Epluchez et coupez en morceaux les avocats bien mûrs . Ajoutez aux fruits écrasés à la fourchette du jus de citron, ou de lime (ou plus original d’orange à jus acide) . Un rien de piment de Cayenne . de l’oignon ou des cebettes écrasées finement .

Vous pouvez ajouter un peu de crème fleurette pour “adoucir” ,  
ou lui donner plus de tonus avec du “hot curry” ou du poivre blanc et des baies roses .

#### NOTES DIETETIQUE

Sauce autorisée aux “sans sel”, “sans gluten”, “sans sucre” ( doses très supportables dans les fruits)

Sauce formellement INTERDITE aux “sans gras” : l’avocat contient 60% de lipides ! Puisque vous le pouvez choisissez plutôt une aïoli à l’agastache ( voir fiche) Je sais bien c’est pas pareil mais vous connaissez la formule maintenant :

**ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A**

Et si vous essayez cette recette

### Sauce chaude des mayas

Epluchez et coupez en morceaux les avocats bien mûrs . Ecrasez les fruits . Mettre dans un bain Marie et ajoutez peu à peu du jus de citron, en tournant comme une mayonnaise . Puis ajoutez en tournant toujours de la purée de poivron vert , du piment de Cayenne , de l’oignon rose écrasé finement , une cuillère d’alcool mélangée avec du vinaigre et une forte cuillère de cacao. Il est important que la sauce soit remuée sans arrêt AU CHAUD car elle aurait tendance à virer si on la réchauffait ..

Servez cette sauce en accompagnement d’une grillade de poulet , de brochettes de coeur de canard ou ... avec un riz frit balinais : votre “nasi goreng” va prendre une ampleur inattendue

## **NOTES DIETETIQUE**

Sauce autorisée aux “sans sel”, “sans gluten”, “sans sucre” ( doses très supportables dans les fruits moins de 1% d’hydrates de carbone !)

INTERDITE aux “sans gras” car l’avocat contient plus de 60% de lipides ! Faites donc une petite sauce blanche liée à la maïzena avec les mêmes herbes et épices ... et le cacao . Ajoutez un peu de fleur de sel et servir brûlant sur les mêmes produits . vous verrez c’est surprenant et délicieux quand même  
Je sais bien c’est pas pareil mais vous connaissez la formule maintenant :

### **ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A**

Et puis tant que nous y sommes avec les sauces à base d’avocat et de cacao  
essayez donc celle ci :

### **sauce au chocolat pour une fondue extraordinaire :**

De la pulpe d’avocat, du lait de coco , du vrai cacao (type van houtten) du sucre repaya . Touillez bien et faites chauffer doucement ... ou mettez dans votre “thermomix” . Vous obtenez une superbe “sauce à fondue au chocolat”

## **NOTES DIETETIQUE**

Sauce INTERDITE aux “sans gras” (comme la “salée”) . Mais vous vous pouvez utiliser la sauce à fondue de la “vieille chouette” (très bon chocolat de dessert, “bechamelle” sans assaisonnement et sucre repaya ... ça fond tout seul dans un bain Marie ... ou un service à fondue . Vous n’avez plus qu’à y tremper des morceaux d’ananas , de bananes ... ou des caramboles pour Noël

Cette sauce va bien aux “sans sel”, “sans gluten” et ...

même aux “sans sucre” car l’avocat n’a que 0,8% de sucre donc avec un édulcorant résistant à la chaleur (type sucaryl) à la place du sucre repaya et voilà la base d’un vrai dessert !

Vous y tremperez des morceaux de melon, des quartiers de mandarine et vous aussi des caramboles pour Noël

Je sais bien c’est pas pareil peut-être que c’est plus fin ... alors :

### **ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A**

## **NB**

**avec des avocats voyez également la recette du lapin à l’avocat et aux pistaches en papillote**