



AVOCATS

AVOCATS Á LA MAROCAINE

Une jolie et agréable “entrée” du soleil . Avec deux pièces” vous aurez un dîner “léger” pour une soirée en ajoutant un dessert

INGRÉDIENTS

avocats murs “à point” (note 1)
graine de couscous (note 3)
concombre (au goût)
oignons doux
un gros bouquet de persil
huile d’olives
poudre de Perlimpimpin

citrons + agrumes (note 2)
tomates
poivrons (tricolores)
ail pilé fin
herbes du jardin
Za Thar (note 4)et:ou raz el hanout (note 4)
piquant LVC

MÉTHODE

Préparation des avocats:

Ouvrir les avocats en deux . Astuce ?? Fendez le fruit tout le tour de la queue au “fond” .Une fois la première partie débarrassée de son noyau en tournant légèrement le fruit, planter une pointe de couteau d’un coup sec dans le noyau et “tournez” le noyau en tenant fermement la coque du fruit dans votre main. C’est fait !

Avec une petite cuillère, sortir et mettre de côté des morceaux de fruit pas trop gros en préservant soigneusement la peau . Vous utiliserez cette “coque” pour servir votre préparation

Découpez des demi-avocats “entiers” en deux (ou en trois), en somme des “quartiers d’avocat” que vous passerez avec du jus de citron(ou du vinaigre d’alcool, à cornichons) pour les empêcher de noircir avant de les mettre de côté au frais

préparation de la sauce

Récupérez soigneusement les petits “débris” et ce qui reste le long de la peau . Saupoudrez de poudre Perlimpimpin + piquant LVC. + du raz-el-hanout et du jus de citron (voir des agrumes choisis) . Broyez finement le tout et ajoutez un peu d’huile d’olives vierge légère (première pression et pas trop “parfumée” car elle “tuerait” le parfum de l’avocat) .

Si nécessaire “rallongez” votre sauce d’un peu de “boulhon” de LVC pour avoir une sauce assez onctueuse en quantité suffisante pour votre future préparation



Préparation de la garniture

Coupez en tout petits cubes oignons, poivrons et tomates en très petits cubes . Hachez en morceaux (pas en purée), persil et herbes de votre choix et joignez le tout

T.S.V.P -->>

Ajoutez le tout petit à petit dans vos graines de coucous , tout en légèreté en “soulevant” et en “aérant” le mélange

Puis joignez les cubes de chair d’avocat . Bien mélanger délicatement . Vérifiez l’assaisonnement, ajustez au goût un peu de “sauce” et remplissez “pointu” les coques vides .



Service

Vous mettez les coques dans des petits plats en les “coiffant” d’un quartier d’avocat . Posez à côté des quartiers des agrumes utilisés afin que chaque convive puisse éventuellement rajouter pour lui un supplément de son jus favori . Fermez aussitôt dans un emballage de film étirable que vous retirez juste au moment du service pour éviter toute oxydation (ça fait du noirâtre pas sympa)

Vous accompagnerez éventuellement de pains pitas ou de pains marocains individuels avec deux coupelles de sauce verte et de sauce aux olive de LVC pour ceux qui n’ont pas de problème de “sana sel”

NOTES DIÉTÉTIQUE

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 pomme une rave jeune lesquelles vous pourrez préparer de la même façon et ajouterez , si vous le pouvez 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