



AVOCAT

Chouette avocat aux clémenvillas

Une façon bien sympa de déguster des avocats . Délicieux lorsqu'ils sont “à point” et encore meilleurs avec cette petite présentation d'après mes commensaux . C'est aussi une recette “allégée” malgré tout

INGRÉDIENTS:

avocats.(note1)

sauce légère LVC (note 3)

Poudre de Perlimpimpin

clémenvillas.(note 2

olives noires (note 4)

piquant LVC

MÉTHODE:

Ni longue , ni compliquée, cette recette plait aux “sans cuisine”, aux enfants et aux grands parents . Prenez des avocats “à point” tout est là

Coupez les en deux soigneusement de la queue vers le bout en tournant avec votre couteau autour du noyau . Tournez les demi-fruits en sens contraire : le noyau partira tout seul d'un des deux morceaux Si le noyau ne s'en va pas bien dans l'autre plantez une lame de couteau pointue dans le noyau et tournez le couteau par petits “à-coups” : il reste planté sur le couteau et s'en va très bien



Dans une coupelle calez les deux demi-fruits appuyés l'un contre l'autre .

Découpez vos clemenvillas en quartiers puis découpez les quartiers de façon à former un “bec” . Une coupe “dessous” vous permettra de bien le positionner entre les deux demi-avocats

Remplissez les creux des anciens noyaux avec de la sauce légère aromatisée avec du jus de clemenvilla .

T.S.V.P -->

Posez délicatement une olive noire dans chaque “oeil” (voir note 4) .Mettez au frais si nécessaire mais dans ce cas passez un peu de jus de citron sur la coupe de l’avocat et filmez bien au contact pour éviter l’oxydation . Sinon vos avocats noircirez et ce ne serait pas joli ... et pas trop bon car ils deviennent amers au contact de l’air

NB : Le “bec” servira à chacun pour ajouter plus ou moins de jus à son goût . Du reste vous pourrez mettre à disposition des quartiers supplémentaires sur la table

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Ne coupez pas les fruits en avance : ils ont tendance à s’oxyder, à noircir . Il existe maintenant de tous petits avocats pour les buffets que vous pourrez parfaitement adopter car leur goût est le même. Mais le prix est beaucoup plus élevé puisque chacun des fruits est au même prix unitaire mais pour un poids, un volume bien différent

(note 2) A défaut de clémenvillas pas de problème en début d’hiver vous avez la merveilleuse clémentine certes plus sucrée mais avec un rien de jus de citron ça sera très bien . Plus tard testez l’orange à jus elle est souvent plus acide

(note 3) Retrouvez la fiche de la sauce légère de LVC . Et à défaut mélangez dans votre saucière un peu de lait “Ribot” ou de yaourt LVC avec du jus de clémenvilla, du citron, voir un peu de vinaigre pour un bon “tonus “ de la sauce . Pensez à vérifier l’assaisonnement (Poudre de Perlimpimpin +piquant LVC)

(note 4) Si vous n’avez pas droit au sel, bien sûr les olives noires c’est pas pour vous . Deux options :
un morceau de pruneau d’Agen ou un gros grain de raisin sec tout simplement
et sinon, revoyez la fiche de LVC pour dessaler les olives qui deviennent presque “régime” ainsi

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en n’a pas mis!

Pour les “sans gluten” pensez à n’utiliser que vos épices “maison” vérifiés

Pour les “sans sucre” les agrumes sont peu sucrés par rapport à la majorité des fruits mais ont néanmoins un I.G de 20 (citron) à 35(orange douce) quand à l’avocat pas de problème pour vous : IG. de 10!

Pour les “sans gras” de toute évidence l’avocat contenant 22 % de lipides n’est pas conseillé pour vous . Optez pour une petite courgette, crue ou même mi-cuite quelques secondes au FAO si vous préférez . Elle ne contient aucun corps gras . Sauce légère et agrumes sont parfaitement compatibles avec votre régime
Je sais c’est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :
ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A