



« SAUCE AVOCAT, CALAMONDIN et CITRON » mode LVC

PRÉCISION IMPORTANTE : Je suis désolée mais

CETTE RECETTE EST FORMELLEMENT INTERDITE AUX « SANS GRAS »

Trouver des avocats de qualité en saison n'est plus de nos jours très difficile . Voyez la (note 1) si vous avez des problèmes de mûrissement)

INGRÉDIENTS :

des avocats à point(note 1)

citron doux (note 3)

poudre de [Perlimpinpin d'herbes pour « sans sel »](#)

fruits de calamondin (note 2)

[huile du hibou en colère et/ou potion du diable](#)

MÉTHODE

Préparez votre citron : je vous ai dit un citron doux de Menton (voir note 3) . Goûtez et voyez pour éventuellement lui ajouter un peu de jus plus doux pour couper l'excédent d'acidité

Vous voulez peler votre avocat mais la peau colle trop bien à la pulpe ?? Roulez le fruit vivement dans vos mains : elles sont chaudes et la peau tiédie va avoir tendance à se séparer de la pulpe qui commence à fondre -->>: les morceaux de peau vont s'en aller tous seuls !

Vous pouvez aussi appuyer légèrement avec le dos d'une cuillère tout le tour du fruit : même résultat un peu moins régulier mais sur ceux qui ont une coque épaisse ça marche mieux

Peut_être serez-vous obligé(e) de gratter l'intérieur de la peau avec une petite cuillère pour récupérer le maximum de pulpe

Pour juste récupérer la pulpe, coupé en deux, videz-le avec une grosse cuillère passée entre pulpe et peau (votre "cuillère à vider" sera des plus adaptée) ;

Dernier truc : Si vous voulez juste enlever le noyau. Séparer les deux moitiés d'avocats en les faisant pivoter l'une sur l'autre. Logiquement le noyau se trouve dans une des deux moitiés. Planter le milieu du tranchant d'un couteau dans le noyau restant dans le fruit en frappant d'un coup sec. (attention les doigts!). Bougez doucement le couteau qui va décoller la chair du noyau . Tirez le couteau : le noyau viendra avec.

Vous avez récupéré toute la pulpe des avocats, vous l'écrasez à la fourchette au fur et à mesure en ajoutant votre jus de citron

Pour les calamondins, ouvrez-les : ils sont bourrés de pépins (à garder pour planter si vous souhaitez un nouvel arbre dans votre serre) . Deux solutions :

- On écrase tout le fruit dans le mortier parfaitement pour n'avoir qu'un joli « coulis » orange : ATTENTION ça contient toutes les essences du fruit et c'est très fort . Vous allez l'utiliser au compte-gouttes pour « assaisonner » votre sauce

- On les fait « cuire », pliés dans du film étirable au FAO : la pulpe que vous récupérerez une fois pillée est moins forte mais plus amère : à vous de choisir

Maintenant il vous faut assaisonner avec poudre de [Perlimpinpin d'herbes pour « sans sel »](#) puis vous allez ajouter, toujours en tournant votre [potion du diable](#) (fiche [huile du hibou en colère et/ou potion du diable](#)), là aussi goutte à goutte : vous pourrez toujours en rajouter , jamais en enlever

Vérifiez toujours l'assaisonnement avec votre [cuiller a tester](#) :

T.S.V.P --->>

sur le coup vous pouvez trouver que c'est fade mais la « force » arrive ensuite donc soyez prudent(e)

Complétez avec votre jus de citron pour une belle fluidité de la sauce :

- Si vous pensez que c'est trop acide utilisez du jus de pommes vrai (voir frais c'est encore meilleur)

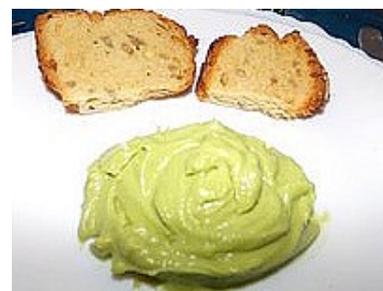
- Pour ceux qui n'ont pas de régime et ne regardent jamais une revue diététique, testez la crème fleurette juste fouettée : un angelot passe ... bon je ne vous ai rien dit ...



Comme je vous l'ai dit : écrasez et « touyez » à la fourchette ce sera très bien .

Pas de sauce lissée à la « girafe » ou au mixer : c'est pas un truc industriel !!

Du reste, goûtez : **c'est votre sauce**



Voyez vous-même tout simplement comme sur la photo de droite , avec du pain grillé ... simple et si bon !

USAGES :

Avec des crudités , pour une pomme de terre robe des champs farcie de sauce, sur un tournedos BBC, avec du poisson grillé à la plancha et pourquoi pas avec du poulet pané frit (au point où l'on en est, au Diable les calories !),

Gardez la dernière version un peu épaisse et servez-vous en en « dip », en « tartinade » sur du pain de maïs grillé ou des croustilles de pain aux châtaignes avec peut-être une tranche de vrai jambon ou des fritons de canard devant un feu de bois: ça doit-être ça le Bonheur ...

Et partagez à l'occasion pour un apéro imprévu , un « zokazou » qui sera un délectable souvenir

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Les avocats ne sont pas souvent bien mûrs à point pour la dégustation du fruit au mieux de sa forme ... même ceux que l'étiquette dit « à point » . N'achetez pas des fruits mous: trop mûrs, noirs à l'intérieur la pulpe est certes détestable comme aspect et comme goût mais elle peut même alors provoquer des dérangements intestinaux graves

Ne les achetez pas non plus durs comme les galets du gave de Pau : ils ne muriront pas : ils auront toujours un goût « vert » même s'ils finissent par devenir mous

Achetez-les qui commencent à « virer » : enfermez-les avec de vieilles pommes (de pommier) en train de sécher et de se friper . L'éthylène dégagé par la pomme entraînera le murissement de l'avocat .

Mais ATTENTION SURVEILLEZ car ils vont murir d'un coup, peut-être pas tous en même temps mais vous aurez le plaisir de les manger sous plusieurs formes et au top de leur parfum !!

(note 2) Les fruits du calamondin (et éventuellement les kamquats) ont un parfum très fort et il ne faut les utiliser que comme « aromate », « épice » afin d'avoir un parfum délicat mais que ça ne domine pas votre sauce

(note 3) le citron ? Si vous le pouvez optez pour des citrons de Menton en saison ce sont à la fois les plus doux et les plus parfumés ...

Mais a moins d'en trouver sur place (avant la fête du citron car il y a bien longtemps que les fruits locaux ne suffisent plus pour les chars!) je crains que ce ne soit pas facile ... Les petits « corses » de la montagne « sous-le-vent » sont très bien aussi . Il faut de l'acide pour le gras des avocats mais un goût de fruit pas de vinaigre .. ; Si votre citron est trop « vert » , aidez-le d'un peu de jus de vraies clémentines corses

T.S.V.P -->>

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en 'a pas mis

Pour les "sans gluten" avec des épices vérifiées il n'y a pas de problème

Pour les "sans sucre" : certes il y a un peu de sucre dans les ingrédients de la sauce mais vues les quantités utilisées, c'est pas très grave !!

Pour les « sans gras » Nous l'avions dit dès le départ NE PAS LIRE CETTE RECETTE c'est presque du poison pour vous « ÇÉPAPOURVOU » nah

La seule chose pour vous possible c'est de remplacer l'avocat par de la pulpe de tomates vertes + de la pulpe de pommes de terre cuite (S). Ajouter de la pulpe de kiwi (verte, sans les graines). Bien « touiller » au fouet (ou à la girafe)

On peut donner du corps à la sauce en lui ajoutant du fraîcheur 0 % de MG bien fouetté . Assaisonnement comme la recette . Bien sûr c'est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A