

GUACAMOLE, CREVETTE, POMODORI

@chefzanoni_simone

« Il paraît que vous êtes de gros consommateurs d'avocats en France ! C'est ok, car la texture crémeuse et le goût tout en douceur cachent un fruit gorgé de vitamines. Un véritable concentré de bien-être. Riche en acides gras et minéraux, l'avocat est une bonne source d'énergie. Mais attention ! Il ne faut surtout pas trop en consommer. Limitez-vous à 1 avocat tous les 10/15 jours, pas plus ce n'est pas la peine et surtout préférez des avocats bio cultivés en Europe, en Corse et en Sicile, on peut en trouver de très bons.

Comme tout abus de produit, la surconsommation de ce fruit qui aujourd'hui est un des plus prisés par les végétariens et les « foodistas », provoque un vrai désastre écologique : bilan carbone, surconsommation d'eau, hormones... et j'en passe.

L'histoire se répète à chaque fois, FAITES VOUS PLAISIR mais avec du bon sens ! »

Plat pour 4 personnes

Ingrédients

- 2 avocats
- 10 tomates cerises
- 1/2 échalote
- 1 boule de mozzarella
- 4 tomates séchées et une cuillère à soupe de leur huile de conservation.
- 4 gousses d'une tête d'ail préalablement cuite au four
(emballer la tête d'ail dans du papier aluminium, avec un peu d'huile d'olive et la cuire au four à 180 °C pendant 35 minutes environ)
- Le jus et des zestes d'un citron bio ou non traité
- De l'huile d'olive
- Du sel et du poivre
- Une cuillère à soupe de tabasco vert
- 1 branche de basilic
- Quelques feuilles de coriandre
- Une cuillère à soupe de tabasco « chipotle – smoked »
- 8 crevettes « black tiger »
- De la vinaigrette
(émulsion d'huile d'olive, de vinaigre de citron de Calamansi, de vinaigre de cidre et de vinaigre blanc)

- 1/2 baguette de la veille
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de romarin
- Du sel et du poivre



Préparation

1 – Retirer les têtes et les carapaces des crevettes, inciser le dessus de chaque crevette pour retirer l'intestin et les rincer correctement.

Plonger les crevettes 30 secondes dans l'eau bouillante salée (15 g de gros sel / litre d'eau). Elles doivent être « nacrées ».

2 – Débarrasser ensuite les crevettes dans un récipient et ajouter de la vinaigrette. Mélanger et réserver au réfrigérateur.

3 – Tailler de tous petits dés de pain dans la baguette de la veille puis les cuire à l'huile d'olive dans une poêle en ajoutant le romarin, l'ail, du poivre et un peu de sel. Une fois bien croustillants, les réserver.

4 – Couper chaque avocat en deux dans la longueur et effectuer un petit mouvement de rotation afin de les ouvrir.

Presser immédiatement un peu de jus de citron sur la chair pour éviter toute oxydation.

5 – Retirer le noyau de chaque avocat en y plantant la base de la lame du couteau pour le sortir délicatement.

6 – Retirer la chair d'avocat et réserver les peaux des 1/2 avocats pour le dressage.

Mixer la moitié de la chair des avocats au robot couteau avec du jus de citron, le tabasco vert, l'huile de conservation des tomates séchées, de l'huile d'olive, du sel et du poivre afin d'obtenir une purée bien lisse.

Vérifier et corriger l'assaisonnement puis réserver.

7 – Émincer très finement l'échalote, la couper en très petits morceaux.

Couper de très petits morceaux de tomates séchées. Couper les tomates cerises en morceaux.

Couper l'autre moitié de la chair d'avocat en petits morceaux. Couper les crevettes en petits morceaux.

Ciseler le basilic et la coriandre.

8 – Dans un récipient adapté, mélanger délicatement l'échalote émincée, les morceaux de tomates séchées, les morceaux de tomates cerises, les morceaux de crevettes, les morceaux de chair d'avocat, de l'huile d'olive, la chair d'ail cuit au four, du jus et des zestes de citron, le basilic et la coriandre ciselés, la vinaigrette des crevettes et la crème d'avocat.

Goûter le mélange.

Corriger l'assaisonnement si nécessaire.

9 – Dresser le mélange préparé dans les peaux des 1/2 avocats réservées et les disposer harmonieusement sur un plat de présentation.

10 – Ajouter enfin les croûtons préparés au début sur le dessus et quelques petites feuilles de basilic, des zestes de citron et un trait d'huile d'olive.

GUACA BOMBA !

