Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Sauce à l'avocat (guacamole)

Ingrédients

1 oignon rouge, 1 piment rouge, 1 avocat, 1 càs d'huile d'olive fruitée, 1 mangue, 1 citron vert, 1 bouquet de coriandre, 5 cl de rhum brun, Sel,

Préparation

Couper un avocat de taille moyenne en petits cubes. Hacher un oignon rouge.
Couper une mangue en petits cubes. Hacher quelques brins de coriandre. Couper la mangue en deux et détailler la chair en petits cubes. Enlever le noyau et faire de même avec la seconde moitié de la mangue.
Presser le jus d'un citron vert. Epépiner et hacher finement un grand piment rouge.
Dans un bol, déposer l'avocat, 2 càs d'oignons rouges hachés, 1 càs de piment haché, 1 càs et demie de jus de citron vert et travailler les ingrédients à la fourchette (ou au blender...mais doucement)
Ajouter la mangue, le rhum brun, l'huile d'olive et 2 càs de coriandre hachée et corriger l'assaisonnement en sel. Cette sauce se mange le jour même, on peut la réserver quelques instants au frigo.

Commentaires

On peut y ajouter également du coco ou de l`ananas frais en petits morceaux.

Notes :