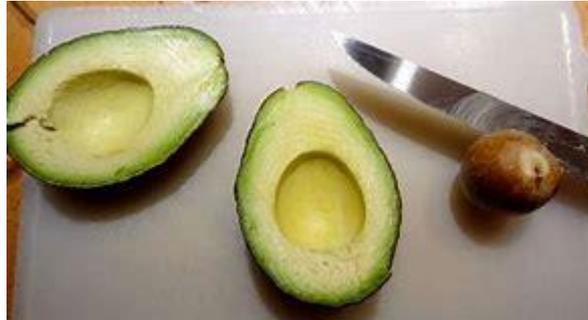


AVOCAT CITRON



Recette facile pour 4 personnes

Ingrédients

2 avocats (si ils sont très petits, comptez 1 avocat par personne)

1 citron

Sel et Poivre du moulin

Préparation pour 1 avocat :

- Lavez l'avocat et séchez-le complètement avec une serviette propre ou un papier absorbant.
- Déposez l'avocat sur une planche à découper.
- En partant de l'extrémité la plus étroite du fruit, coupez dans le sens de la longueur jusqu'à ce que vous atteigniez le noyau.
- En maintenant la lame du couteau appuyée sur le noyau, faites pivoter l'avocat jusqu'à ce qu'il soit coupé en deux de part en part.
- Tenez les deux moitiés d'avocat, tournez-les légèrement en sens inverse et séparez-les.
- Pour retirer le noyau, glissez une cuillère mince entre la chair et le noyau et dégagez doucement celui-ci. Toutefois, si vous voulez réserver la moitié d'avocat pour plus tard, il vaut mieux laisser le noyau en place.
- Pressez le jus du citron, versez-en un peu dans le « creux » de chaque avocat. Salez et poivrez et dégustez.
- Si vous le préparez un peu à l'avance et pour éviter que la chair ne « noircisse », il suffit de frotter la partie en contact avec l'air avec un citron coupé en deux. L'acide citrique du citron va ralentir l'oxydation de l'avocat. Conservez ensuite votre avocat au réfrigérateur.

NB Comment savoir si l'avocat est mûr ?

En pressant doucement, votre fruit en 3 ou 4 points avec un doigt, vous pourrez vous assurer qu'il est uniformément mûr. Si le doigt s'enfonce sans rencontrer trop de résistance, mais sans pénétrer trop facilement non plus (et sans laisser de marques sur la peau), votre avocat est mûr à point.

Si vous ne trouvez pas d'avocat assez mûr, achetez-en un qui ne soit pas encore mûr, puis, une fois chez vous mettez-le dans du papier journal, ou dans un sac avec une banane, cela le fera mûrir plus vite. Comptez deux jours quand même.