



Recette Guacamole

Le saviez-vous : Le mot guacamole vient de deux mots espagnol « aguacate » pour « avocat » et « mole » pour « sauce ». C'est l'accompagnement incontournable pour une variété de recettes de la gastronomie mexicaine.

Le guacamole peut être fait de diverses manières, mais il part toujours d'une base d'avocats, auxquels on ajoute du jus de citron vert ainsi que du piment vert, parfois des tomates et de l'oignon.

Temps de préparation : 20 minutes

Ingédients pour 4-6 personnes :

2 avocats bien mûrs

1 citron

1 oignon blanc ou rouge

1 gousse d'ail (facultatif)

1 tomate

4 à 5 branches de coriandre fraîche ou à défaut de persil

1/2 cuillère à café de graines de coriandre moulues et de cumin en poudre

1 ou 2 petits piments verts type oiseau (facultatif)

Sel & poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Chips de maïs ou toasts pour accompagnement



Préparation du guacamole :

Récupérer la chair des avocats et les écraser à la fourchette ou les couper en petits cubes, suivant votre préférence. Presser le citron et verser le jus sur l'avocat (empêche l'oxydation). Epépiner et hacher la tomate, l'oignon, l'ail, le piment frais et la coriandre fraîche. Ajouter l'ensemble des crudités et épices, puis salé et poivré selon votre goût. Conserver au frais jusqu'au moment de la dégustation (le guacamole se conserve 48h environ en perdant sa qualité de fraîcheur au fur et à mesure). Au Mexique, il est coutume d'insérer le noyau de l'avocat qui permet aussi d'empêcher l'oxydation. Dégustez mais surtout partagez, le guacamole se savoure mieux à plusieurs !



Conseil pour faire mûrir un avocat (le fruit!)

L'emballer dans du papier journal

Il suffit de l'emballer dans du papier journal et de le laisser dans une pièce à température ambiante ou près du radiateur à l'abri de la lumière – 1 ou 2 jours.

Pour le côté scientifique... l'avocat est un fruit climactérique, ce qui signifie qu'une fois cueilli, il continue de mûrir. Comme les autres fruits climactériques (pomme, poire, nectarine, prune...), l'avocat produit un gaz qui favorise son mûrissement : l'éthylène. Et en l'enfermant dans du papier journal, on le laisse baigner dans l'éthylène qu'il produit, ce qui le fait donc mûrir beaucoup plus vite.

Le mettre ensemble avec une pomme et une banane

Il suffit de le placer dans une corbeille de fruits ensemble avec d'autres fruits climactériques (bananes ou pommes) et notre avocat encore trop dur va mûrir en à peine 1 ou 2 jours maximum. Plus on met des fruits climactériques ensemble, plus la production d'éthylène dans la corbeille de fruits va être importante... Il faut surveiller quotidiennement l'état des fruits, car les pommes et bananes font partie des fruits qui pourrissent le plus vite.



Et dernier petit conseil, pour savoir si un avocat est mûr sans le toucher, il faut regarder la base de l'avocat et la couleur du pédoncule. Si nécessaire, ôtez le pédoncule au préalable et regarder la base. Si la base est brune, l'avocat est trop mûr et si elle est d'un beau vert, l'avocat est mûr.

Envie de tester le guacamole fait maison par l'Hibiscus ? Commandez votre guacamole à emporter par 500g accompagné de ses chips au maïs croustillants le tout à 20€. D'autres élaborations incontournables par [ici](#). Livraison sur Clermont-Ferrand et environs gratuite à partir de 30€, envoyez votre commande directement sur ce lien [l'Hibiscus](#).