



FRAÎCHEUR D'AVOCATS À LA CORIANDRE ET CITRON VERT, CREVETTES AU PIMENT D'ESPELETTE



2 pers.



4 pers.

Ingrédients

Dans votre box :

| | | |
|------------------------------|----------|----------|
| Crevettes bio | 250 g | 500 g |
| Avocats | 2 pièces | 4 pièces |
| Citron vert | 1 pièce | 1 pièce |
| Echalote(s) | 1 pièce | 2 pièces |
| Pignons de pin | 30 g | 60 g |
| Coriandre | 3 brins | 6 brins |
| Piment d'Espelette en poudre | 1 g | 2 g |

Dans votre placard :

| | | |
|---------------|------|-------|
| Huile d'olive | 8 cl | 15 cl |
| Sel fin | | |



Réalisation de la recette

Préparation : 15 mn

Cuisson : 2 mn

1. Les crevettes

- Décortiquez les crevettes. Les faire mariner dans une assiette avec un filet d'huile d'olive, du sel fin et le piment d'Espelette.

2. Les avocats coriandre/citron vert

- Lavez le citron et la coriandre. Epluchez et coupez en petits dés la ou les échalote(s). Effeuillez et hachez la coriandre. Gardez quelques feuilles pour la décoration.
- Dans une poêle, faire griller à sec les pignons de pin pour les faire dorer.
- Epluchez les avocats, les couper en cubes et les déposer dans un bol. Ajoutez la ou les échalote(s), la coriandre, les pignons de pin, le zeste et le jus du citron vert. Arrosez d'huile d'olive et assaisonnez.

3. Le dressage

- A l'aide d'une boule à glace, réalisez 4 jolis dômes d'avocats dans l'assiette et déposez les crevettes marinées harmonieusement. Terminez avec quelques feuilles de coriandre.

4. Le + du Chef

- Pour préparer la préparation à base d'avocats à l'avance, il est important de déposer sur la préparation un film étirable au contact du mélange afin d'éviter l'oxydation et le changement de couleur des avocats.

5. Comment faire mûrir un avocat ?

- Pour accélérer la maturation des avocats, placez-les pendant un jour ou deux dans votre corbeille de fruits, aux côtés de pommes ou de bananes : maturation express garantie grâce à l'éthylène dégagé par ces fruits.

