

Le 19 juin 2013

Les avocats Hass péruviens sont de retour : nouvelles recettes

Les avocats Hass à la chair crémeuse et doux goût de noisette sont de retour dans les supermarchés français et que vous les prépariez en purée, en dés ou en lamelles, ils seront parfaits pour vos délicieux plats d'été.

Vous pouvez les tester dans une salade, un plat de pâtes ou même en dessert – les avocats Hass sont vraiment faciles à cuisiner. De plus, ils regorgent de nutriments et de graisses mono-insaturés (dites de « bonnes graisses ») et contiennent 60% de potassium de plus qu'une banane, le fruit préféré des sportifs.

Les avocats Hass en provenance du Pérou sont en saison jusqu'au mois de septembre.

Toutes les recettes de ce communiqué sont libres de droit et peuvent donc être utilisées librement dans votre publication. Les coordonnées des personnes de contact se trouvent à la fin de ce communiqué.

Le saviez-vous ? L'avocat a été nommé « le fruit le plus nutritif du monde » par le Livre Guinness des Records.



Gnocchi Pesto Avocat Hass

Ce plat simple est idéal pour un déjeuner ou un dîner sur le pouce. La sauce pesto est fraîche, parfumée et fabuleuse – et parfaite pour les pâtes aussi !

Pour 2

Temps de préparation et de cuisson: 15 minutes

Ingrédients

- 1 avocat Hass mûr, coupé en deux, dénoyauté et pelé
- 1 grand bouquet de basilic frais
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 50g d'amandes blanchies, de pignons ou de noix
- Le jus d' ½ citron
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir, selon goût
- Un paquet de 500g de gnocchi
- 100g de tomate Roma ou de tomates cerises, coupées en deux
- Des copeaux de Parmesan, pour servir



Méthode

1. Mettez la chair d'avocat dans un mixeur. Réservez quelques feuilles de basilic pour la décoration et mettez le reste dans le mixeur avec l'ail, les noix, le jus de citron et l'huile d'olive. Mélangez pendant environ 20 secondes jusqu'à obtenir une consistance régulière, en ajoutant un peu d'eau si vous préférez une consistance plus liquide. Salez et poivrez.
2. Dans une grande casserole, portez à ébullition de l'eau légèrement salée et faire cuire les gnocchi selon les instructions de l'emballage. Égouttez et remettez les gnocchi dans la casserole, puis ajoutez la sauce pesto et les tomates. Chauffez le tout, en remuant doucement, pendant 1-2 minutes.
3. Servez dans deux assiettes ou bols chauds et poivrez si nécessaire. Ajoutez les feuilles de basilic supplémentaires et servez avec des copeaux de parmesan.

L'astuce du chef: Pour avoir la meilleure sauce pesto possible, préparez-la au moment où vous en avez besoin.

Salade de quinoa, de radis et d'avocat Hass

Le Quinoa est délicieux en salade et vraiment facile à préparer. Essayez cette recette qui combine des radis croquants, des haricots verts et des avocats Hass péruviens crémeux.

Pour 4-6

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients

- 1 avocat Hass mûr, dénoyauté, pelé et coupé en tranches
- 200g de quinoa, rincé et égoutté
- 200g de haricots verts, équeutés et coupés
- 1 gousse d'ail, coupée en deux
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- ½ cuil. à café de cumin moulu
- Sel et poivre du moulin
- 100g de radis, émincés
- 50g de feuilles de salade mixte



Méthode

1. Une fois rincé, placez le quinoa dans une casserole et rajoutez de l'eau froide jusqu'à recouvrir le quinoa. Portez à ébullition, puis laissez mijoter à petit feu pendant 15 à 20 minutes. Egouttez, rincez avec de l'eau froide et égouttez à nouveau. Pendant ce temps, cuisez les haricots verts dans de l'eau bouillante légèrement salée pendant 3 à 4 minutes. Egouttez et rincez avec de l'eau froide afin de les faire refroidir plus rapidement.
2. Frottez les surfaces coupées de la gousse d'ail sur l'intérieur d'un grand bol (pour donner un soupçon d'ail à la salade). Ajoutez ensuite l'huile d'olive, le jus de citron et le cumin. Assaisonnez avec le sel et le poivre et fouettez le tout.
3. Versez le quinoa et les haricots verts dans le bol, puis ajoutez-y le radis, l'avocat et les feuilles de salade. Mélangez le tout délicatement et servez tout de suite.

L'astuce du chef: Vous pouvez faire votre salade à l'avance, mais préparez et ajoutez votre avocat juste avant de servir.

Cake au citron vert et à l'avocat Hass

Cet étonnant cake est absolument délicieux - vous vous devez de l'essayer! Il est sucré – et non salé – ce qui le rend parfait pour la pause-café du matin, ou pour le goûter de l'après-midi.

Pour 8 à 10 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 55-60 minutes

Ingrédients

- 1 avocat Hass très mûr, coupé en deux, dénoyauté, pelé et écrasé en purée
- 85g de beurre, ramolli à température ambiante
- 200g de sucre fin
- Le jus et le zeste d'un citron vert
- 2 grand oeufs
- 1 cuil. à soupe d'extrait de vanille
- 200g de farine
- Une pincée de sel
- 1 cuil. à soupe de levure
- 1 cuil. à soupe de bicarbonate de soude
- 100ml de babeurre



Glaçage:

- ½ avocet Hass très mûr, dénoyauté, pelé et écrasé en purée
- Le zeste d'un citron vert
- Le jus d' ½ citron vert
- 35g de beurre
- 100g de sucre glace, tamisé

Méthode

1. Préchauffez le four à 160 ° C (chaleur tournante) et mettez du papier sulfurisé dans un moule à cake de 900g.
2. Avec un fouet électrique battez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une consistance légère et crémeuse.
3. Ajoutez le zeste et le jus du citron vert à la purée d'avocat, puis incorporez au mélange de beurre sucré. Ajoutez-y ensuite les œufs (un à la fois) en battant bien entre chaque œuf. Puis, incorporez l'extrait de vanille à la préparation.

4. Dans un autre bol, tamisez la farine, le sel, la levure et le bicarbonate de soude. Au lieu de mélanger le tout, à l'aide d'une grande cuillère métallique, incorporez délicatement la moitié du mélange de farine sur la préparation d'avocat en pliant. Ensuite, ajoutez le babeurre et incorporez le reste du mélange de farine.
5. Transférez le mélange de gâteau dans le moule à cake préparé à l'avance et lissez le dessus de la préparation.
6. Cuire pendant 55 minutes à 1 heure. Testez la cuisson à l'aide d'un cure-dent ; plantez-le au centre du cake et s'il ressort propre la cuisson est bonne. Si le cake brunit trop vite couvrez-le légèrement avec un morceau de papier d'aluminium.
7. Retirez du four et laissez le cake refroidir pendant 15 minutes. Retirez-le du moule à cake et décollez le papier sulfurisé. Placez le cake sur une grille afin qu'il refroidisse complètement avant d'appliquer le glaçage.
8. Pour faire le glaçage, mélangez l'avocat avec la moitié du zeste et le jus de citron vert.
9. Battez le beurre avec un batteur électrique, puis le mélangez à l'avocat. Lentement ajoutez le sucre glace en fouettant afin de bien mélanger. Etalez-en une couche épaisse sur le dessus du gâteau refroidi et saupoudrez avec le zeste de citron restant.

L'astuce du chef: Le cake se gardera pendant 3 jours dans un contenant hermétique.

– FIN –

Pour plus d'informations, nous restons à votre entière disposition.



Yasmina Monteiro, RED Communications Ltd, +44 (0)1480 465953
yasmina@redcomm.co.uk



Ashleigh Mackenzie, RED Communications Ltd, +44 (0)1480 465953
ashleigh@redcomm.co.uk