

Le 7 juin 2013

Une touche péruvienne dans votre assiette

La cuisine péruvienne est au cœur de la meilleure gastronomie mondiale – le Pérou a d'ailleurs été nommé « la meilleure destination culinaire de la planète » par le Travel Awards World en fin d'année 2012. Les avocats Hass du Pérou sont également arrivés en force en France et ils sont prêts à être écrasés, découpés en tranches ou encore coupés en dés pour agrémenter de nombreux plats estivaux.

Voici trois manières d'amener une petite touche péruvienne dans votre cuisine:

1. Essayez un plat péruvien traditionnel: la Causa Limeña – un délicieux mélange de purée de pommes de terre crémeuse, d'avocat Hass et de poulet à la mayonnaise
2. Impressionnez vos invités avec un Ceviche, considéré comme le plat national péruvien – une sublime et saine entrée parfaite en été
3. Imitiez les Péruviens : écrasez un avocat, étalez-le sur un toast, assaisonnez et appréciez – ce petit plat est simple et une alternative substantielle et saine à des snacks salés. Et vous pouvez même ajouter un peu de saveur européenne en y ajoutant un peu de fromage râpé. Tout simplement délicieux !

La variété Hass est la plus populaire au monde – ceci grâce à sa texture crémeuse et son petit goût de noisette. Les avocats Hass du Pérou sont largement disponibles de mai à septembre en France.

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.



Causa Limeña au poulet

Ce plat traditionnel péruvien est un délicieux mélange de purée crémeuse, d'avocat Hass et de poulet à la mayonnaise.

Pour 6

Temps de préparation, de cuisson et de refroidissement : 1 heure

Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre (Maris Peer ou Charlotte)
- 350g de poitrine de poulet désossée et sans peau
- 2 cuil. à soupe de mayonnaise
- Un filet d'huile d'olive
- 1-2 cuil. à café de pâte de piment aji amarillo (ou piment rouge doux liquéfié)
- 1 citron vert
- Une pincée de sel et de poivre noir
- 2 avocats Hass, coupés en deux, dénoyautés et pelés



Pour décorer

- 1 avocat Hass mûr, coupé en deux, dénoyauté, pelé et coupé en tranche
- Des feuilles de salades ou des herbes fraîches

Méthode

1. Faites cuire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendre, puis égouttez et laissez refroidir un moment. Ensuite, pelez-les, écrasez-les et laissez-les complètement refroidir.
2. Pendant ce temps, pochez les poitrines de poulet dans de l'eau bouillante salez et poivrez et laissez cuire pendant 20 minutes. Egouttez et laissez refroidir. Puis coupez finement le poulet et mélangez-le à la mayonnaise.
3. Dans la purée de pommes de terre, ajoutez l'huile d'olive, la pâte de piment et le jus d'½ citron vert et assaisonnez. Ecrasez les avocats et ajoutez-y le jus de citron vert restant, salez et poivrez légèrement.

4. Pour assembler chaque Causa, aidez-vous d'un anneau de cuisiner, d'un moule rond ou d'un emporte-pièce (idéalement de 7cm de hauteur). Commencez par étaler une couche d'environ 1cm de purée de pommes de terre et lissez uniformément en utilisant le dos d'une cuillère.
5. Continuez avec une couche similaire d'avocat, puis une couche du mélange poulet-mayonnaise. Répétez l'action avec une couche d'avocat et terminez par une couche de purée de pommes de terre.
6. Utilisez le reste des préparations afin de faire 6 Causas au total. Réfrigérez pendant 10 minutes, puis retirez les Causas des moules. Avant de servir, décorez vos Causas avec des tranches d'avocat et des feuilles de salade.

L'astuce du chef: Si vous préférez, vous pouvez superposer les mélanges dans des verres à bords droits, et servez vos Causas sans les démouler.

Ceviche d'avocat Hass et de crevettes

Le ceviche est considéré comme le plat national péruvien – il sera parfait comme plat sain ou comme délicieuse entrée.

Un plat pour 2, ou une entrée pour 4

Temps de préparation, cuisson et de réfrigération : 40 minutes

Ingrédients

- 350g de gambas crues
- Le jus d'un citron
- Le jus d'un citron vert
- 1 petit oignon rouge, finement émincé
- 1 piment rouge, épépiné et finement haché
- 1 grand avocat Hass, coupé en deux, dénoyauté et pelé, puis coupé en dés d'environ 1cm
- ½ concombre, épépiné et coupé en dés d'environ 1cm
- Une poignée de coriandre fraîche ou de persil frais, émincés
- Sel et poivre noir, selon goût



Méthode

1. Dans une grande casserole, portez 2 litres d'eau à ébullition et ajoutez-y une pincée de sel. Versez les gambas dans l'eau et laissez cuire pendant 2 minutes maximum. Puis ôtez-les de l'eau, à l'aide d'une écumoire et les transférer immédiatement dans de l'eau froide afin de stopper la cuisson (sinon la consistance risque d'être caoutchouteuse). Egouttez et placez-les dans un bol (attention ! pas en métal) et ajoutez le jus de citron et de citron vert en mélangeant bien.
2. Ajoutez l'oignon rouge et le piment rouge et remuez. Couvrez et réfrigérez pendant 30 minutes.
3. Après réfrigération, ajoutez l'avocat, le concombre et la coriandre (ou le persil). Salez, poivrez et mélangez bien le tout. Servez dans des beaux plats ou verre et savourez.

L'astuce du chef: Si vous servez cette recette comme plat principal, ajoutez des feuilles d'épinard, de la roquette et du cresson.

Avocat-Fromage sur un toast

Étonnement simple et SI savoureux ! Vous allez adorer ce sensationnel en-cas.

Pour 2

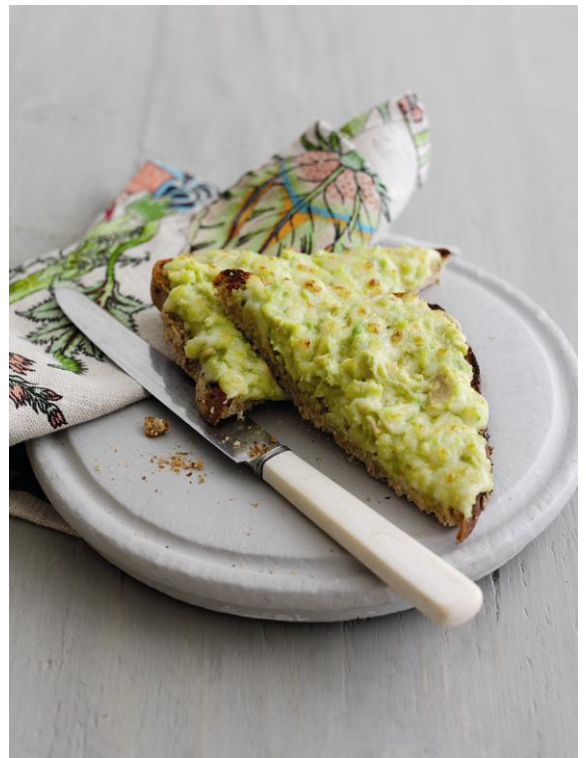
Temps de préparation et cuisson: 10 minutes

Ingrédients

- 1 avocat Hass bien mûr, coupé en deux, dénoyauté et pelé
- 50g de fromage dur, râpé
- Du poivre noir, selon goût
- 2 épaisses tranches de pain complet

Méthode

1. Préchauffez le gril.
2. Dans un bol, écrasez la chair de l'avocat à l'aide





d'une fourchette. Incorporez le fromage râpé et poivrez selon vos goûts (il est peu probable que vous ayez besoin de saler).

3. Faites griller les tranche de pain sur une seule face, retournez-les et étaler le mélange sur le dessus. Replacez les tranches dans le gril et laissez griller jusqu'à ce que le fromage commence à dorer. Servez tout de suite.

L'astuce du chef: Le mélange d'avocat est également une excellente garniture de sandwich – quelques tranches de tomates, du bacon croustillant et des feuilles de salade – ou alors tout simplement à manger tel quel !

– 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