

# Hagen Gnote

Cuisiner et savourer en fin gourmet

A close-up photograph of a dark grey ceramic plate with a wooden rim. On the left, a wooden skewer holds several pieces of golden-brown grilled salmon. The rest of the plate is filled with sliced avocado, red onions, and fresh herbs. A lime wedge is visible in the bottom left corner.

# Avocat

## HAGEN GROTE – INFOS UTILES

Ce fruit culinairement très apprécié (en latin : *Persea americana*), surnommé « fruit à beurre » ou « poire alligator », n'a pas seulement l'avantage d'avoir une consistance merveilleusement crémeuse. Ce fruit nous fournit également la plus haute teneur en acides gras insaturés sains et autres nutriments riches en énergie. C'est pour cette raison que ce fruit est maintenant qualifié de « super aliment » dans le cadre alimentaire moderne. Bien que l'on parle de « fruit » dans le langage courant, l'avocat est – dans le langage botanique correct – une baie. Il est originaire du Sud du Mexique où il a déjà été cultivé par les habitants autochtones bien avant la découverte de l'Amérique. Il doit son nom au mot aztèque « ahuacatl » signifiant « beurre de la forêt ». Ce sont les explorateurs européens qui ont fait connaître l'avocat à travers le monde. Il pousse dans toutes les régions subtropicales et tropicales et c'est ainsi qu'on le trouve pendant toute l'année. Il y aurait plus de 500 variétés d'avocats. Parmi les 200 espèces cultivées, seules quelques-unes bénéficient de la plus grande importance économique. Voilà les variétés les plus appréciées et les plus populaires :

**1 Avocat « Hass »**

Cette variété est très spéciale. Contrairement à tous les autres avocats, elle ne résulte pas d'une culture mais d'une mutation spontanée. Cette nouvelle sorte d'avocat a été découverte par le postier Rudolph Hass dont elle porte le nom. Ce dernier en a fait la découverte dans les années 1930 par hasard dans son jardin de Californie. À l'inverse de tous les autres avocats, cette variété est facilement reconnaissable à sa peau sombre, brunâtre, voire noirâtre. Plus la peau est sombre, plus cette variété est mûre. Sa forme est plus petite, légèrement ovale; la peau est ridée et elle a un goût aromatique de noix.

**2 Avocat « Fuerte »**

Cette variété est plutôt petite, en forme de poire avec une peau verte, lisse et mince. Sa chair est ferme à crémeuse et a un goût aromatique doux. Cette sorte d'avocat est mûre quand le pédoncule s'enlève facilement. Des taches sombres sur la peau indiquent une surmaturité.

**3 Avocat « Pinkerton »**

Sa forme ressemble à celle d'une poire. Sa peau est toujours vert foncé et de structure inégale. La chair de cette variété est particulièrement facile à détacher. Elle se distingue par son goût très fin, légèrement sucré. Des taches sombres sur la peau préviennent d'une surmaturité.

**4 Avocat « Reed »**

Cette variété sphérique a la peau verte et lisse. Sa chair jaune est aromatique ; son goût est toutefois moins prononcé que les autres sortes d'avocat.

**5 Avocat « Ryan »**

Cette variété se distingue des autres par sa forme arrondie. Sa peau vert foncé est rugueuse et coriace. Elle a un goût crémeux de noix agréable. On reconnaît le degré de maturité de cette variété quand le fruit cède facilement à la pression.

1



2



3



4



5

**Acheter un avocat**

Les avocats sont cultivés surtout au Mexique, en Afrique du Sud, en Indonésie et aussi en Israël. En raison de la longue distance, les fruits sont récoltés immatures dans les zones de culture éloignées. Le choix devrait donc se porter sur les avocats récoltés presque mûrs d'Israël, pour la proximité de la région. Le degré de maturité est vérifié lors de l'achat par légère pression sur le fruit. Celui-ci devrait toujours être ferme et céder légèrement à la pression. Si la base de la tige est facile à détacher, c'est un signe certain de maturité suffisante. Les fruits trop mous, également reconnaissables par des taches sombres sur la peau verte, sont trop mûrs et peuvent se révéler ne plus être comestibles, en raison de la présence de taches noires dans la pulpe. Les avocats sombres, presque noirs, de la variété « Hass » sont habituellement vendus à la bonne maturité. On peut faire mûrir les avocats trop durs et pas encore assez mûrs en enveloppant chaque fruit dans du papier journal à température ambiante (en aucun cas au réfrigérateur) pendant quelques jours.

**Avocat et santé**

La chair crémeuse a une teneur en matière grasse très élevée, mais toujours saine, d'environ 30%. Il s'agit d'acides gras polyinsaturés, essentiels pour les hommes. Ces acides gras que le corps humain ne peut lui-même produire doivent être ingérés à travers la nourriture. Les acides gras oméga-3 contenus dans l'avocat protègent le système cardiovasculaire lorsqu'ils sont consommés régulièrement, réduisent le risque de diabète et de cancer. Divers minéraux, le bêta-carotène et la biotine stimulent le métabolisme et l'élimination des graisses. Les importantes vitamines B, E, K et C sont abondantes et sont absorbées de façon optimale par l'organisme grâce à la forte teneur en matières grasses de l'avocat. Elles favorisent la concentration, la protection des vaisseaux sanguins et aident à conserver une bonne vue. Le magnésium aide à maintenir la force musculaire et prévient les crampes. Les fibres alimentaires peuvent aider à abaisser le cholestérol, le potassium diminue la teneur en sodium. À cela s'ajoutent les minéraux essentiels (vitaux) que sont le calcium et le fer. Avec environ 6 grammes de protéines par fruit, un avocat est presque aussi nutritif qu'un œuf de poule.

**Avocat et écologie**

C'est ici que le bât blesse. Trop de forêts sont défrichées chaque année pour faire place à de nouvelles plantations d'avocats. En outre, les fruits ont besoin de presque deux fois plus d'eau que la forêt naturelle. Par conséquent, dans les régions de culture pauvres en eau, le niveau de la nappe phréatique baisse. De plus, l'utilisation accrue de pesticides compromet la qualité de l'eau potable. Le transport de longue distance dans des conteneurs réfrigérés énergivores fait également l'objet de critiques.

**Huile d'avocat**

L'huile d'avocat de haute qualité est obtenue en hachant et en centrifugeant la pulpe des fruits sans chauffer, permettant ainsi de préserver les précieux nutriments. Les produits industriels à faible coût en revanche résultent du traitement des fruits entiers y compris la peau et les noyaux, chauffés jusqu'à 90 °C. L'huile d'avocat extraite à froid est délicatement raffinée pour une conservation plus longue. Elle développe alors un arôme fin, légèrement noisété, presque neutre et est d'une couleur claire, d'un vert-jaune pâle. L'huile se compose de 85% d'acides gras insaturés de haute qualité. Elle se distingue des autres huiles végétales non seulement par sa haute valeur culinaire et diététique. L'huile d'avocat raffinée peut être chauffée en toute sécurité jusqu'à 250 °C sans brûler ni décomposer ses ingrédients précieux. En comparaison, le beurre clarifié ne peut être chauffé qu'à 200 °C, l'huile d'olive à 175 °C, l'huile de tournesol à 210 °C.

**L'avocat dans la cuisine**

Au contact direct de l'oxygène, la chair de l'avocat change de couleur. Comme avec d'autres fruits, la réaction dite enzymatique provoque une coloration brune et ainsi la belle couleur verte disparaît. En ajoutant du jus de citron ou de lime, ce processus peut être ralenti, mais pas complètement arrêté. Cela réussit mieux en préservant la chair de l'air, par exemple en la recouvrant de film alimentaire, ou en gardant le fruit recouvert d'un peu d'huile d'olive dans un verre. Si seule une moitié d'avocat est utilisée, laisser le noyau dans la moitié restante et envelopper hermétiquement dans du film alimentaire. Le noyau laissé dans la moitié ralentit en outre le changement de couleur de la chair. Les ingrédients bénéfiques pour la santé sont sensibles à la chaleur. Pour les préserver, la chair doit être

utilisée aussi froide que possible. Les avocats cuits deviennent gris et prennent un goût amer. L'avocat a pour ainsi dire démarré sa carrière culinaire avec le guacamole, dont il est la base, une crème d'avocat mexicaine traditionnellement servie avec des taquitos. Les taquitos sont des petites galettes, faites de pâte à taco ou à tortilla, pliées ou roulées, traditionnellement garnies de haricots noirs et de viande de poulet. Au Texas, on sert les taquitos avec du guacamole aussi pour le petit-déjeuner avec des œufs brouillés, du jambon ou du chorizo.

**Recette de base du guacamole**

Pour 4 portions, écraser la chair de deux avocats mûrs avec une fourchette. Mélanger avec le jus de deux limes et deux gousses d'ail pressées. Hacher finement un petit oignon, quelques feuilles de coriandre et un demi-piment, puis incorporer à l'avocat. Saler et poivrer.



# SALADE DE POMMES DE TERRE - AVOCAT AU CURRY AVEC CUBES DE SAUMON POCHÉ

## Pour 4 personnes

### Pommes de terre

500 g de pommes de terre à chair ferme  
100 ml de vin blanc  
1 c. à café de sucre  
1 c. à café d'aquavit (alternative, vodka)

### Mayonnaise à l'avocat et au curry

1 œuf  
1 avocat mûr  
1 c. à café de poudre de curry  
1 c. à café de moutarde de Dijon  
2 c. à soupe de crème sure  
½ citron  
100 ml d'huile végétale neutre  
Sel et poivre

### Cubes de saumon

250 g de filet de dos de saumon  
1 l d'eau  
1 c. à café de sel  
1 feuille de laurier  
1 citron  
Sel et poivre

### De plus

Quelques feuilles de salade  
Une botte de ciboulette  
Piment d'Espelette (alternative, de la poudre de piment)

## Préparation

### Pommes de terre

**1** Utiliser des petites pommes de terre ovales de taille similaire, de sorte qu'elles soient cuites en même temps. Laver et faire cuire les pommes de terre dans de l'eau salée (10 g de sel/litre). Égoutter et les laisser refroidir jusqu'à ce que vous puissiez les toucher et les éplucher à chaud.  
**2** Couper les pommes de terre en deux sur la longueur et ensuite en tranches épaisses de 4 mm. Dissoudre le sucre dans le vin blanc et l'aquavit et verser le mélange sur les tranches coupées. Mélanger doucement et laisser s'imprégner.

### Mayonnaise à l'avocat et au curry

**1** Cuire l'œuf exactement 6 minutes, arrêter la cuisson sous l'eau froide et éplucher. Couper l'avocat en deux, enlever le noyau et sortir la chair. Mélanger l'œuf et l'avocat avec la poudre de curry, la moutarde, la crème sure et le jus de citron au mixeur. Ajouter autant d'huile que nécessaire pour obtenir une mayonnaise légère et crémeuse. Saler et poivrer.

### Cubes de saumon

**1** Retirer soigneusement la peau, les arêtes et le gras gris foncé qui se trouve entre le filet et la peau du poisson. Faire bouillir l'eau avec du sel, une feuille de laurier et le jus d'un demi-citron. Couper le filet de saumon en cubes de 2 cm et l'ajouter dans le bouillon.  
**2** Enlever immédiatement la casserole du feu. Après 8 minutes, laisser les cubes de saumon égoutter et refroidir dans une passoire. Assaisonner avec le sel, le poivre et le jus de citron.

### Finition et dressage

Mélanger les tranches de pommes de terre coupées en deux avec la mayonnaise à l'avocat et au curry et les disposer joliment en cercle et se chevauchant sur les assiettes. Mettre au milieu quelques petites feuilles de salade et poser dessus les cubes de saumon. Saupoudrer sur chaque tranche de pomme de terre un petit nuage de piment d'Espelette et garnir de rouleaux de ciboulette.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

**Set mixeur plongeant**  
Réf. 448X02  
119,95 €



**Moutarde fine de Dijon**  
250 ml  
Réf. 060F02  
9,95 €



**Couteau d'office lame droite**  
Réf. 006H01  
7,95 €



## GAZPACHO À L'AVOCAT

### Ingrédients pour 4 personnes

#### Gaspacho à l'avocat

1 citron bio  
3 avocats bien mûrs  
1 petit oignon blanc  
100 ml d'huile d'olive  
1 petit verre de brandy (cognac)  
700 ml de bouillon de volaille  
200 ml de crème  
Sel, poivre

#### De plus

Persil plat

### Préparation

#### Gaspacho à l'avocat

**1** Prélever le zeste du citron en fins filaments à l'aide d'un zesteur ou d'un couteau bien aiguisé et réserver le zeste pour la garniture. Presser le jus. Couper les avocats en 2, en enlever les noyaux et en retirer la chair. Passer au mixeur la chair des avocats avec le jus de citron et réduire le tout en purée.  
**2** Faire revenir dans un peu d'huile d'olive l'oignon finement haché. Ajouter le brandy ainsi qu'un tiers du bouillon de volaille et laisser mijoter pendant 15 minutes. Incorporer la purée d'avocats obtenue ainsi que le reste du bouillon de volaille, l'huile d'olive et la crème. Saler et poivrer et de nouveau réduire en purée au mixeur. Mettre au réfrigérateur pendant 1 heure.

#### Finition et dressage

Répartir le gaspacho à l'avocat dans des assiettes ou des coupelles. Garnir avec le zeste de citron et les feuilles de persil.

RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

#### Consommé de volaille

1 bocal de 720 ml  
Réf. 306G01  
8,95 €



#### Mini hachoir KitchenAid

Crème  
Réf. 047M03CR  
79,95 €



#### Bol mélangeur inox avec couvercle transparent

Réf. 585B01  
dès 29,95 €



## TAGLIOLINI AU PIMENT AVEC AVOCAT ET CREVETTES

### Ingrédients pour 4 personnes

#### Tagliolini au piment

1½ gousse de piment  
2 œufs  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
200 g de farine de blé, type 405  
Sel

#### Avocat et crevettes

½ gousse de piment  
2 gousses d'ail  
3 c. à soupe d'huile d'olive  
12 grosses crevettes  
2 avocats  
½ bouquet de persil plat  
Sel, poivre  
½ citron

#### De plus

Persil plat

### Préparation

#### Tagliolini au piment

**1** Ouvrir les gousses de piment, retirer les graines, hacher très finement ou, mieux encore, les écraser finement dans un mortier. Les mélanger avec les œufs et l'huile d'olive. Tamiser la farine sur un plan de travail. Faire un creux au milieu de la farine.  
**2** Dans le creux, mettre une pincée de sel et le mélange piment-œufs. Y travailler petit à petit la farine avec une fourchette en partant du bord, jusqu'à l'obtention d'une pré-pâte à consistance sablée. Pétrir ensuite la pâte avec les mains jusqu'à ce qu'elle devienne souple et lisse. Si la pâte est trop ferme, incorporer une cuillère à soupe d'eau. Faire une boule de la pâte, l'envelopper dans du film étirable et la laisser reposer pendant 1 heure.  
**3** Découper ensuite la pâte en plusieurs portions. Passer la pâte plusieurs fois dans la machine à pâtes pour obtenir de fines bandes. À chaque passage, resserrer un peu plus les rouleaux jusqu'à ce que la pâte ait une épaisseur de 1 à 0,5 mm.  
**4** Laisser sécher brièvement les bandes de pâte. À l'aide de l'accessoire de coupe de la machine, couper en fins Tagliolini de 2 à 3 mm de largeur. Une fois terminées, mettre les pâtes sur une surface saupoudrée de semoule de blé (ou, à défaut, de farine), les couvrir d'un torchon et les réserver jusqu'à leur préparation.

#### Avocat et crevettes

**1** Retirer les graines de la demi-gousse de piment et couper la gousse en biais en fines lamelles. Éplucher les gousses d'ail et les émincer finement. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir les lamelles de piment et les rondelles d'ail pendant une minute dans la poêle sans les faire brunir.  
**2** Décortiquer les crevettes et entailler le dos pour retirer l'intestin foncé. Les mettre dans la poêle et les faire frire des deux côtés pendant une minute. Éplucher les avocats, enlever les noyaux et les couper en dés fins. Réserver quelques dés pour la décoration.  
**3** Ajouter les dés d'avocat aux crevettes seulement en fin de cuisson et seulement quelques secondes afin qu'ils ne perdent pas leur belle couleur verte. Ajouter le persil haché et assaisonner avec du sel, du poivre et du jus de citron.

#### Finition et dressage

Faire cuire dans une casserole les tagliolini « al dente » dans de l'eau salée (10 g de sel / litre) pendant environ 4 minutes. Les égoutter et les remettre encore humides dans la casserole. Incorporer aussitôt le mélange avocat-crevettes. À l'aide d'un petit bol et d'une fourchette, former, en faisant un petit mouvement de rotation, 4 belles portions et les disposer sur des assiettes préchauffées. Garnir avec des dés d'avocat et des petites feuilles de persil.

RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

**Machine à pâtes  
entièrement  
automatique**  
Réf. 407501  
**189,95 €**



**Plan de travail en acrylique  
avec rebord**  
Réf. 049D08  
**29,95 €**



**Pot à sel breton**  
Réf. 066F02  
**15,95 €**



# CREVETTES SUR SALADE À L'AVOCAT ET À L'ORANGE

## Ingrédients pour 4 personnes

### Salade à l'avocat et à l'orange

Mâche  
2 avocats  
2 oranges

### Sauce à l'orange

2 c. à soupe d'huile végétale neutre  
2 c. à soupe de crème fraîche  
2 c. à soupe de confiture d'orange amère  
1 c. à café de moutarde de Dijon  
1 c. à soupe de jus de citron  
1 gousse d'ail  
Sel, poivre

### Crevettes

12 grosses crevettes  
1 gousse d'ail  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
Sel, poivre

### De plus

Feuilles de persil plat

## Préparation

### Salade à l'avocat et à l'orange

**1** Nettoyer la mâche, bien laver et essorer. Couper les avocats en deux, enlever le noyau et éplucher. Couper la chair en tranches fines et régulières.  
**2** Couper un capuchon sur le haut et le bas des oranges. Éplucher généreusement pour retirer entièrement les peaux blanches amères. Avec un couteau, dégager ensuite les tranches d'orange des membranes. Laisser égoutter les filets d'oranges dans une passoire.

### Sauce à l'orange

**1** Mélanger l'huile avec la crème fraîche, la confiture d'orange amère, la moutarde, le jus de citron et la gousse d'ail pressée. Saler et poivrer.

### Crevettes

**1** Retirer la tête de chaque crevette. Couper la carapace sur le dos avec des ciseaux de cuisine et décortiquer. Laisser cependant le dernier segment avec la nageoire caudale. Entailler le dos pour retirer l'intestin foncé. Pour la découpe en papillon, couper ensuite les queues de crevettes en deux, dans le sens de la longueur, jusqu'à la moitié de l'épaisseur (ne pas découper entièrement la chair), elles doivent de plus rester jointes à l'extrémité.  
**2** Éplucher la gousse d'ail et l'émincer. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir brièvement l'ail. Presser les moitiés de crevettes un peu à plat à la main. Faire frire dans l'huile d'olive chaude des deux côtés pour un total de 1 ½ minute. Saler et poivrer.

### Finition et dressage

Répartir la mâche dans de grandes assiettes. Disposer en cercle les tranches d'avocat et les filets d'orange. Couvrir légèrement de sauce à l'orange. Placer les queues de crevettes frites au milieu. Garnir de feuilles de persil.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

**Coupe-avocat**  
Réf. 468Y04  
19,95 €



**Poêle professionnelle**  
Réf. 025Z02  
69,95 €



**Mélangeur à sauces**  
Réf. 087K03  
21,95 €



## BROCHETTES DE POULET SUR AVOCAT AVEC SAUCE SALSA AU PIMENT ROUGE

### Ingrédients pour 4 personnes

#### Sauce salsa au piment

3 tomates  
2 piments rouges  
2 gousses d'ail  
½ bouquet de coriandre  
3 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc

#### Avocat

2 avocats  
1 citron vert

#### Brochettes de poulet

Huile d'avocat, alternativement huile de tournesol  
500 g de blanc de poulet  
Sel  
Poudre de piment

#### De plus

4 brochettes  
1 oignon rouge  
Feuilles de coriandre

### Préparation

#### Sauce salsa au piment

**1** Retirer les pédoncules des tomates et les couper en croix sur le côté opposé. Blanchir les tomates une par une dans de l'eau bouillante pendant 15 secondes. Peler, couper en quatre et épépiner.  
**2** Retirer les pédoncules des piments, les couper en deux et enlever les graines. Blanchir dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes. Peler l'ail, laver et sécher la coriandre et effeuiller.  
**3** Réduire en purée au mixeur la pulpe des tomates, les piments, l'ail et la coriandre avec l'huile d'olive et le vinaigre. Saler et chauffer dans une casserole, mais ne pas faire bouillir.

#### Avocat

**1** Couper les avocats dans le sens de la longueur autour du noyau. Séparer les deux moitiés en les tournant dans des directions opposées et libérer le noyau. Enlever la peau à l'aide d'un éplucheur et couper les moitiés de fruits en longues tranches. Arroser généreusement de jus de citron vert.

#### Brochettes de poulet

**1** Parer soigneusement les blancs de poulet. Détailler en cubes de 2 à 3 cm, enfiler sur des brochettes. Saler. Chauffer l'huile dans une poêle et faire cuire les brochettes de tous les côtés pendant 8 minutes. Assaisonner de poudre de piment.

#### Finition et dressage

Disposer les tranches d'avocat en éventail sur des assiettes. Éplucher l'oignon rouge, le couper en fines rondelles et les ajouter. Disposer les brochettes de poulet et recouvrir légèrement de sauce salsa au piment. Garnir de feuilles de coriandre.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

**Coupe-avocat**  
Réf. 468Y04  
19,95 €



**Huile d'olive vierge extra**  
**CA'N VEY** 750 ml  
Réf. 981H06  
21,95 €



**Véritable piment d'Espelette**  
bocal 40 g  
Réf. 028U14  
13,95 €



## DEUX AMUSE-BOUCHES À L'AVOCAT

### 1 NOIX DE SAINT-JACQUES SUR CRÈME D'AVOCAT

#### Ingrédients pour 4 personnes

##### Crème d'avocat

2 avocats  
4 c. à soupe de jus de citron vert  
150 ml de yaourt grec  
Sel, poivre

##### Noix de Saint-Jacques

4 noix de Saint-Jacques  
3 c. à soupe d'huile d'avocat

##### De plus

1 grenade  
1 bouquet de feuilles de menthe  
4 coupes à dessert ou à champagne

#### Préparation

##### Crème d'avocat

1 Couper les avocats en deux, enlever le noyau et détacher la chair. La réduire en purée au mixeur avec le jus de citron vert, le yaourt, le sel et le poivre.

##### Noix de Saint-Jacques

1 Laver et sécher les noix de Saint-Jacques. Faire chauffer l'huile d'avocat dans une poêle. Y cuire les noix et les faire cuire des deux côtés pendant 1 ½ minute en tout. Saler et poivrer.

##### Finition et dressage

Bien répartir la crème d'avocat dans les 4 coupes. Placer une noix de Saint-Jacques au milieu de chaque coupe. Couper la grenade en deux, enlever les graines et les répartir autour des noix de Saint-Jacques. Garnir avec des petites feuilles de menthe.



## 2 AVOCAT-CAVIAR

#### Ingrédients pour 4 personnes

##### Avocat-caviar

1 avocat  
½ citron  
Huile de noix ou d'avocat  
Caviar de saumon ou de truite  
Kéfir (lait fermenté)  
Feuilles de coriandre

#### Préparation

##### Avocat-caviar

1 Éplucher l'avocat, enlever le noyau et couper la chair en petits dés. Les mélanger aussitôt avec quelques gouttes de jus de citron et d'huile de noix. Dans des verrines, disposer ensuite par couches en alternant le caviar de saumon ou de truite et les dés d'avocat marinés.

##### Finition et dressage

Pour terminer, couronner d'un peu de kéfir et garnir avec quelques feuilles de coriandre.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

**Mini hachoir KitchenAid**  
Crème  
Réf. 047M03CR  
79,95 €



**Huile d'avocat 0,5 l**  
Réf. 661G02  
19,95 €



**Verrines à  
hors-d'oeuvre**  
Réf. 980C03  
39,95 €





# FRITES D'AVOCAT ET NOIX DE SAINT-JACQUES AU PESTO À LA CORIANDRE

## Ingrédients pour 4 personnes

### Frites d'avocat

3 avocats pas trop mûrs  
½ tasse de farine env. 60 g  
Sel, poivre  
2 œufs  
1 tasse de panko (chapelure japonaise) env. 100 g  
2 c. à café de paprika  
1 c. à soupe d'huile d'olive

### Pesto à la coriandre

4 échalotes  
200 ml de vinaigre de vin blanc  
1 bouquet de coriandre  
1 bouquet de persil  
2-3 c. à soupe d'huile d'olive  
Sel, poivre

### Noix de Saint-Jacques

12 noix de Saint-Jacques  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
Sel, poivre

## Préparation

### Frites d'avocat

**1** Couper les avocats en deux, retirer le noyau et extraire prudemment la chair. Couper les moitiés dans le sens de la longueur en 4 tranches égales. Mélanger la farine, le sel et le poivre dans un bol. Fouetter les œufs dans un deuxième bol. Mélanger le panko avec le paprika et l'huile d'olive dans un troisième bol.  
**2** Passer les tranches d'avocat dans la farine, puis les tremper dans l'œuf battu et paner avec le panko. Cuire sur une grille au-dessus d'une lèchefrite dans un four préchauffé à 220 °C pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

### Pesto à la coriandre

**1** Éplucher les échalotes, les hacher finement et les réduire avec le vinaigre à feu doux jusqu'à évaporation du vinaigre et obtention d'une purée fine.  
**2** Laver et sécher la coriandre et le persil et effeuiller. À l'aide du mixeur, réduire en purée les feuilles avec la purée d'échalotes refroidie et l'huile d'olive. Saler et poivrer si besoin est.

### Noix de Saint-Jacques

**1** Laver les noix et les sécher en les tamponnant. Les faire revenir à feu vif dans une poêle chaude dans de l'huile d'olive pendant 90 secondes de chaque côté. Saler et poivrer.

### Finition et dressage

Disposer les tranches d'avocat en éventail sur des assiettes préchauffées. Ajouter les noix de Saint-Jacques et décorer d'une bande de pesto à la coriandre et de quelques feuilles d'herbes.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

**Planche à découper** avec 2 bacs inox  
Réf. 107K06L  
59,95 €



**Huile d'olive vierge extra**  
**CA'N VEY** 750 ml  
Réf. 981H06  
21,95 €



**Mixeur plongeant**  
à usage multiple  
Réf. 386G01  
69,95 €



# ESSAYEZ ÉGALEMENT



Artichauts farcis à la pancetta  
sur lit de salade >



Salade de patate douce  
et grenade >



Tagliolini  
au basilic >



Bavette aux pâtes de légumes avec  
gremolata et dés de saumon >



Tomates et fleurs de courgettes  
farcies mozzarella de bufflonne >



Caponatina d'aubergines  
et de patates douces >



Fallafels marocains aux citrons  
confits avec une sauce au sésame >



Pâtes bavette de courgettes jaunes  
et vertes à la sauce San Marzano >



Frittata  
aux fèves >

Plus d'idées de recettes sur [hagengrote.fr](https://www.hagengrote.fr) >