



*Finger food*  
**Guacamole**

**20 min 20 min**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

**0**

CUISSON

**0**

REPOS

**191**

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes**3 Avocat**  
**2 Echalote(s)**  
**1 Citron(s)**  
**1 Tabasco**  
**1 Sel**  
**1 Poivre****Étape 1**

Préparation de la purée d'avocat

- 1 Couper l'avocat en deux puis retirer le noyau.
- 2 Enlever la chair à l'aide d'une cuillère.
- 3 Déposer ensuite le demi-avocat pelé dans une coupelle et gratter l'intérieur de la peau pour récupérer le restant éventuel de chair.
- 4 Écraser l'avocat à la fourchette en maintenant fermement le bol.
- 5 La texture joue un rôle essentiel dans l'aspect du guacamole. Il y a deux écoles : certains préfèrent hacher les avocats en petits morceaux irréguliers, d'autres optent pour une vraie purée.
- 6 Couper en deux un citron jaune et le presser à l'aide d'une fourchette dans un petit récipient à part.
- 7 Passer le jus obtenu au chinois pour ne verser que le jus dans le guacamole.
- 8 Bien mélanger le jus de citron aux avocats et réserver.

**Étape 2**

Préparation des échalotes

- 1 Eplucher et émincer une échalote. Réserver.

### Étape 3

#### Mélange et assaisonnement

- 1 Ajouter les échalotes à la purée d'avocat.
- 2 Mélanger à la fourchette puis ajouter quelques gouttes de tabasco pour relever le tout.
- 3 Mélanger à nouveau et ajouter du sel.
- 4 La fleur de sel donne un peu de croquant au mélange.
- 5 Poivrer et mélanger une dernière fois.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Utiliser une coupelle suffisamment profonde pour y tremper des chips tortillas, la poser sur une assiette.
- 2 Remplir généreusement la coupelle de guacamole et disposer les chips tortillas sur le rebord de l'assiette de façon à ce que chaque convive y accède facilement.