

Entrées froides aux légumes

Guacamole et taboulé libanais, huile aux pavots et baies de rose


30 min 30 min

TEMPS TOTAL

0

CUISSON

0

REPOS

383

CALORIES

Étape 1

Préparation du taboulé libanais

- 1 Couper les tomates préalablement mondées en quatre puis retirer la pulpe et les pépins. Couper en petits dés puis réserver.
- 2 Couper les extrémités de l'oignon, le couper en deux puis l'éplucher avant de le ciseler très finement. Réserver dans un saladier.
- 3 Incorporer les tomates aux oignons. Effeuillez la coriandre, la menthe, le persil et hachez le tout finement. Réserver dans le saladier avec les tomates.
- 4 Rouler le citron sous la paume de la main puis le presser à l'aide d'un presse agrumes. Verser le jus dans un bol, saler, poivrer, ajouter l'huile et mélanger à l'aide d'une cuillère.

Étape 2

Préparation du guacamole

- 1 Enlever le pédoncule de l'avocat et le couper en deux avec un couteau d'office. Le faire tourner pour le séparer en deux et retirer le noyau.

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le guacamole

2 **Avocat**
 0.5 **Oignon(s) rouge(s)**
 0.25 botte(s) **Coriandre**
 1 **Piment(s)**
 2 **Citron(s) vert(s)**
 1 **Gousse(s) d'ail**
 2 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 **Sel**

Ingrédients pour le taboulé

600 g **Tomate(s)**
 0.5 **Oignon(s) rouge(s)**
 1 branche(s) **Persil plat**
 1 branche(s) **Menthe fraîche**
 4 branche(s) **Coriandre**
 2 c. à soupe **Huile d'olive**
 0.5 **Citron(s)**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

- 2 Prélever la chair à l'aide d'une cuillère à soupe et la mettre sur une planche à découper. La couper en cubes et réserver dans un saladier.
- 3 Couper l'oignon en deux puis le ciseler finement. Réserver avec l'avocat.
- 4 Ciseler le piment et puis le hacher finement. Réserver avec l'avocat.
- 5 Éplucher l'ail, le couper en deux, retirer le germe puis l'écraser avec le plat de la lame d'un couteau. Hacher l'ail et l'incorporer à l'avocat.
- 6 Effeuillez la coriandre directement au dessus du saladier. Couper le citron vert en quatre puis le presser au dessus du saladier.
- 7 Assaisonner de fleur de sel et d'huile d'olive. Mélanger le tout délicatement à l'aide d'une cuillère.

2 c. à soupe **Pignons de pin**

Ingrédients pour l'huile de pavot

1 c. à soupe **Graines de pavot**

1 c. à soupe **Huile de pépins de raisins**

2 c. à soupe **Poivre rose**

Étape 3

Dressage

- 1 Placer un chinois au dessus d'un bol. Verser les baies dans le chinois et les écraser avec la main pour ne récupérer que le rose des baies. Ne pas garder les graines.
- 2 Verser le pavot dans le bol puis verser l'huile de pépins de raisins. Mélanger à l'aide d'une cuillère.
- 3 Incorporer les pignons de pin dans le taboulé et assaisonner avec la vinaigrette au citron. Mélanger délicatement du bord vers le centre à l'aide d'une cuillère puis ajouter un peu de fleur de sel.
- 4 Disposer un emporte pièce sur une assiette de dressage et le remplir de guacamole en le répartissant bien.
- 5 Dresser le taboulé libanais sur le guacamole. Retirer le cercle et déposer quelques pointes d'huile de pavot et baies roses sur l'assiette. Le plat est prêt.