

Avocat aux chevrettes de Tautira



Élaboration de la recette

- 1) Porter à ébullition une casserole d'eau très salée avec du laurier.
Plonger les chevrettes pendant 5 minutes.
Les rafraîchir puis les réserver au frais.
- 3) Confectionner une mayonnaise et ajouter la sauce tropicale ou le ketchup.
Vérifier l'assaisonnement.
- 4) Garder 16 chevrettes avec la tête et la queue pour la décoration.
Décortiquer le reste des chevrettes et les couper en tronçons.
- 5) Couper les avocats en deux dans le sens de l'ovale.
Enlever le noyau et découper en dés la chair des avocats.
- 6) Mélanger les chevrettes, la chair d'avocat et la sauce tropicale ou le ketchup.
Garnir les avocats avec la préparation.
- 7) Décorer avec les chevrettes entières et des feuilles de salade.
Servir frais.

TRÈS FACILE

TEMPS DE PREPARATION
40 mn

TEMPS DE CUISSON
5 mn

INGREDIENTS POUR 8 PERS

- 4 avocats
- 1kg de chevrettes de Tautira
- 2 jaunes d'oeufs
- 20g de moutarde
- 25cl d'huile
- Vinaigre
- 60g de sauce tropicale ou de ketchup
- Sel, poivre, gros sel et laurier

MATERIEL

- 1 saladier
- 1 fouet à sauce
- 1 planche à découper
- 1 couteau moyen
- 1 petit couteau

LA NOTE DU TROUBADOUR

Originaire du Mexique et de l'Amérique Centrale, l'avocat a été introduit à Tahiti en 1846 par l'Amiral Hamelin. Il s'est répandu dans toutes les îles de la Société et aux Marquises en formant des bosquets dans les vallées les plus reculées jusqu'à 800m. d'altitude. Les fruits arrivent à maturité de décembre à février. L'avocat est un oléagineux. Sa valeur énergétique est très élevée : 100 g de pulpe fournissent 236 cal.