

Fruits hautes tiges

La recette d'un chef

GUACAMOLE DE LEGIPONT

Avec Diversifruits



Une recette proposée par

Lucile Quataert

professeur au CEFOR

Ingrédients pour 6 personnes :

- Poires Légipont : 1 pièce
- Avocat mûr : ½ pièce
- Citron vert : 1 pièce
- Graines de courge : 30 g
- Oignon rouge : 30 g
- Persil plat : 1 brin
- Sel : 1 c.à.c
- Piment d'Espelette



Réalisation :

1. Mettre à tremper les graines de courge dans de l'eau pendant plusieurs heures. Egoutter et réserver ensuite au frais.
2. Prélever le jus du citron et la chair de l'avocat. Eplucher et épépiner la poire. Couper celle-ci en morceaux. Eplucher et ciseler l'oignon. Laver, essorer et hacher le persil.
3. Mixer longuement les graines de courge avec la chair de l'avocat. Incorporer la poire, le jus de citron, le sel et le piment. Mixer à nouveau afin d'obtenir une texture lisse et homogène.
4. Incorporer l'oignon ciselé et Mélanger. Rectifier éventuellement la texture et l'assaisonnement si nécessaire.
5. Servir dans un plat avec le persil haché, une tranche de poires et quelques fâines torrifiées.
6. Déguster à l'apéritif avec des morceaux de légumes crus, des gressins ou encore des crackers.

La touche Diversifruits :

Pour vous fournir en poires Légipont, retrouvez les producteurs de fruits hautes tiges présents en Wallonie sur l'annuaire de Diversifruits :

www.localifruits.be > Accédez à l'annuaire

