

Guacamole de courgettes



🍴 4 portions · ⌚ prep. 20m · 🕒 cuisson 15m

Guacamole léger à base de courgettes, coriandre, piment et citron vert. Alternative originale au guacamole classique, à servir avec des tacos ou du pain grillé.

Mexique

INGRÉDIENTS

☐ courgette	4	☐ citron vert	1
☐ ail	1 gousse	☐ huile d'olive	3 cuil. soupe
☐ oignon nouveau	4	☐ sel	
☐ coriandre fraîche, <i>ciselée</i>		☐ poivre	
☐ piment oiseau séché, <i>épépiné</i>	1		

PRÉPARATION

1. Nettoyer les *courgette*, ôter leurs extrémités et les peler au couteau économe en laissant des bandes vertes. Les couper en rondelles d'épaisseur moyenne, puis les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant *15 minutes*.
2. Égoutter bien les courgettes en les laissant tiédir. Il ne doit plus rester d'eau. Au besoin, les presser avec une cuillère.
3. Peler et hacher grossièrement l'*ail* et les *oignon nouveau*. Mixer ensemble avec les courgettes bien essorées, la *coriandre fraîche*, le *piment oiseau séché*, le jus du *citron vert* et l'*huile d'olive*. Mixer finement, saler avec du *sel* et poivrer avec du *poivre*.

On peut ajouter de petits morceaux de piment frais rouge à la purée finale. Servir avec des tacos ou des tranches de pain de campagne grillées en bâtonnets.

dip 10-ingredients-max