Guacamole méditerranéen

6-8 portions

Ingrédients

½ tasse d'oignon rouge haché

1 gousse d'ail émincée ou pressée

1 à 2 piments jalapeños ou Serrano, épépinés, si désiré, finement hachés

½ tasse de menthe fraîche hachée

½ tasse de basilic frais haché

¼ tasse de jus de citron fraîchement pressé

3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 cuillère à thé de sel de mer ou sel cacher (ou au goût)

¼ cuillère à thé de poivre noir fraîchement moulu

1 boîte de 440 g (15,5 oz) de pois chiches (environ 2 tasses) rincés et égouttés

2 bébés concombres (environ 2 tasses) coupés en dés

¼ tasse de tomates séchées dans l'huile hachées

¼ tasse d'olives Kalamata dénoyautées et hachées

3 avocats mûrs, coupés en deux, dénoyautés et évidés de leur chair ensuite coupée en dés

¼ tasse, environ 30 g (1 oz), de fromage féta émietté (ou au goût)

Servir avec des croustilles de pita ou du pain pita

Préparation

1. Placer l'oignon rouge, l'ail, les piments jalapeños, la menthe et le basilic dans un bol à mélanger ou un mortier et broyer le tout à l'aide d'un pilon ou d'une fourchette jusqu'à l'obtention d'une purée grossière.

Guacamole méditerranéen

2. Ajouter le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre; broyer et mélanger de nouveau la purée.
3. Dans un grand bol, mélanger les pois chiches, les concombres, les tomates séchées, les olives et la purée d'avocat et bien remuer.
4. Émietter le fromage féta sur le dessus. Servir avec des croustilles de pita ou autres croustilles de votre choix ou avec des bâtonnets de légumes.