

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 cachet (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.

