

Le GUAC de l'avant-match



Ingrédients

- 2 avocats
- 1 poivron rouge
- ¼ d'oignon rouge ciselé (environ 75 ml)
- 2 gousses d'ail hachées
- Le jus d'une demi-lime
- Quelques gouttes de sauce piquante au goût
- Sel, poivre au goût

2-3 portions

Préparation

1. Préchauffer le four au mode « broil ».
2. Déposer le poivron sur une plaque chemisée d'un papier parchemin et enduire légèrement d'huile végétale.
3. Déposer sur le grill du centre du four et cuire le poivron. Le tourner aux 5 minutes pour lui donner une cuisson uniforme (le poivron doit être brûlé).

Crédit

Bob le Chef

Le GUAC de l'avant-match

4. Retirer du four, déposer dans un bol, couvrir d'un papier cellophane et laisser reposer environ 15 minutes.
5. Couper le poivron en deux et retirer les pépins. Passer le poivron à l'eau froide et lui retirer la pelure brûlée. Couper en dés et réserver.
6. Couper l'avocat en deux et retirer la chair. Déposer la chair d'avocat dans un bol et l'écraser à la fourchette.
7. Ajouter, les dés de poivrons, l'oignon, l'ail, le jus de lime, la sauce piquante, le sel et le poivre. Mélanger et servir.