Coquilles Saint-Jacques à la sauce à l'avocat

Photo : Organisation mondiale de l'avocat

Recette

Pour deux personnes

Ingredients

300 g de noix de Saint-Jacques (sans coquille ni corail)
1 avocat
3 citrons verts
4 radis
12 tomates cerises
½ oignon rouge
1 piment jalapeño
Huile d'olive vierge extra
Sel
Coriandre ou ciboulette (pour la décoration)

Matériel

Une râpe

Étapes

1. Écraser la chair de l'avocat avec le jus des citrons verts, un peu de zeste, ½ piment et une pincée de sel.
   Ajouter un peu d'eau pour obtenir une sauce fluide.
2. Couper les radis, tomates cerises et l'oignon en fines tranches.
3. Saler les noix de Saint-Jacques et les faire griller à la plancha ou à la poêle avec quelques gouttes d'huile, 1 minute de chaque côté.
4. Servir sur un lit de sauce à l'avocat, garnir avec les légumes tranchés et la coriandre ou la ciboulette.

WORLD AVOCADO ORGANISATION

Press Release

Filet de dinde farci à l'avocat

Photo : Organisation mondiale de l'avocat

Recette

Pour deux personnes

Ingredients

2 avocats
Jus de citron
2 filets de dinde
Huile d'olive
2 oignons nouveaux
Gingembre frais
1 mangue
30 g de sucre
70 ml de crème liquide
1 c. à café de curry en poudre
Sel et poivre noir

Matériel

Ficelle de cuisine
Four
Mixeur

Étapes

1. Ouvrir chaque filet de dinde en portefeuille et assaisonner.
2. Étaler de l'avocat dessus, en laissant 1 cm sur les bords. Rouler et ficeler.
3. Dorer à la poêle, puis enfourner 30–35 minutes à 200°C.
4. Pour la sauce : faire revenir les oignons et le gingembre râpé dans l'huile. Ajouter la mangue coupée, le curry, le sucre, puis couvrir d'eau.
5. Laisser compoter, mixer, ajouter la crème, saler, et cuire 5 minutes.
6. Servir les tranches de filet avec la sauce.

WORLD AVOCADO ORGANISATION

Press Release

Bûche de Noël à l'avocat et au chocolat

Photo : Organisation mondiale de l'avocat

Recette

Pour une bûche

Ingrédients

Pour la génoise :

4 œufs
100 g de farine
100 g de sucre
1 pincée de sel
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille

Pour la crème de garniture :

2 avocats
30 g de cacao pur en poudre
100 g de sucre glace
100 g de chocolat noir à dessert (85 % de cacao)
45 g de crème liquide

Pour le glaçage :

250 g de chocolat noir à dessert (85 % de cacao)
250 ml de crème fleurette (35% M.G.)

Étapes

Pour la génoise :

1. Mélanger les œufs avec le sucre et l'extrait de vanille et battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume.
2. Ajouter la farine tamisée et le sel, en mélangeant en pliant lentement le mélange.
3. Étaler la pâte sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
4. Faire cuire au four, préchauffé à 180 °C avec chaleur supérieure et inférieure, pendant 8 à 10 minutes.
5. Couper les bords aussi droits que possible et saupoudrer de farine. Roulez le gâteau à l'intérieur du papier sulfurisé, en veillant à ne pas le casser. Laisser refroidir quelques minutes.

Matériel

Plaque de cuisson

Papier sulfurisé

Pour le glaçage :

1. Faire chauffer la crème et la verser sur le chocolat haché dans un bol.
2. Mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse puis laisser refroidir quelques heures pour que la préparation prenne avant de l'utiliser.

Pour la garniture :

1. Faire fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie (l'eau ne doit pas toucher le bol). Réserver le chocolat sur le côté.
2. Ouvrir les avocats, enlever les noyaux puis les peler et les couper en tranches.
3. Écraser et incorporer le cacao en poudre, le chocolat fondu, le sucre et la crème jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
4. Laisser refroidir quelques heures pour que la préparation prenne avant de l'utiliser.

Montage de la bûche :

1. Dérouler la génoise et remplir l'intérieur avec la crème au chocolat et à l'avocat. Rouler à nouveau.
2. Étaler la couche de chocolat sur la bûche, en dessinant des rayures à l'aide d'une brochette pour obtenir un effet boisé.
3. Conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir, décorer selon les goûts et saupoudrer de sucre glace.

À propos de l'Organisation mondiale de l'avocat

L'Organisation mondiale de l'avocat est une organisation à but non lucratif fondée en 2016 dont les membres sont des producteurs, exportateurs et importateurs d'avocats du monde entier - y compris les quatre principaux pays producteurs fournisseurs de l'UE et du Royaume-Uni. L'Organisation Mondiale de l'Avocat promeut la consommation d'avocats sur la base de leur valeur nutritionnelle et de leurs bienfaits reconnus pour la santé. Elle partage également avec le public des informations et des points de vue sur la production, les chaînes d'approvisionnement et la durabilité des avocats.

Site :
https://worldavocadoorganisation.com/

Questions générales :
info@worldavocadoorganisation.com

Contact presse :
lina@marco.agency
clemence@marco.agency