

CÉLÉBREZ LE MOIS MONDIAL DU GUACAMOLE AVEC L'AUTHENTIQUE RECETTE MEXICAINE DU GUACAMOLE

*Pour célébrer le mois mondial du guacamole, qui a lieu chaque année en juillet, **Edson Diaz-Fuentes** partage sa recette la plus aboutie en collaboration avec l'Organisation mondiale de l'Avocat. Né au Mexique, Edson a fondé le restaurant **Santo Remedio** à Londres, salué par la critique. Le chef révèle ses meilleurs conseils en matière de guacamole : ne pas trop écraser les avocats et choisir des ingrédients simples.*

« Comment faire un guacamole parfait ? », telle est la question posée à **Edson Diaz-Fuentes** d'innombrables fois. Selon le chef d'origine mexicaine et restaurateur, tout réside dans la matière première, c'est-à-dire l'avocat. Il suffit de combiner un avocat de bonne qualité et parfaitement mûr avec une poignée d'ingrédients pour obtenir un délicieux guacamole. En juillet, à l'occasion du mois mondial du guacamole, Edson s'est associé à l'Organisation mondiale de l'Avocat pour partager sa recette authentique de ce plat mexicain classique. L'Organisation mondiale de l'Avocat est une organisation à but non lucratif fondée en 2016 qui représente les producteurs, les exportateurs et les importateurs d'avocats du monde entier.



LES INGRÉDIENTS

Outre l'ingrédient vedette, l'avocat, les aliments clés sont les oignons, le citron vert, la tomate, la coriandre, le piment et le sel. Selon **Edson**, « *au Mexique, le guacamole est généralement préparé avec des oignons blancs, mais ici je préfère utiliser des oignons rouges parce qu'ils sont légèrement plus doux, comme les blancs que nous utilisons au Mexique* ».

Le jus de citron vert apporte un zeste de fraîcheur et atténue la force des oignons. « *Au Mexique, nous utilisons le mot "desfemar" pour décrire l'action d'ajouter un jus d'agrumes aux légumes ou aux piments pour réduire leur acidité ou leur force. Le jus de citron vert ralentit également l'oxydation de la pulpe de l'avocat, l'empêchant de brunir.* » Les grands-mères mexicaines laissent traditionnellement les noyaux d'avocat dans le guacamole pour éviter l'oxydation. La coriandre ajoute une douce saveur parfumée et les piments serrano ou jalapeño donnent un bon coup de fouet à votre préparation.

LA MÉTHODE

Contrairement au guacamole en purée acheté dans le commerce, la recette d'Edson consiste à ménager l'avocat, à ne pas trop l'écraser, afin qu'il reste ferme et en morceaux. En faisant mariner les oignons dans le jus de citron vert et en salant les tomates pour éliminer l'excès d'eau, vous rehausserez encore plus les saveurs du guacamole.

LA RECETTE

Ce guacamole figure dans le livre **d'Edson, Ville du Mexique : Recettes et histoires du cœur de la ville de Mexico**, qui regorge de plats et de boissons tels que les Tacos de poisson à la Baja, le chou-feu fumé au Pipián Blanco et les Margaritas de Jamaica.

Ingrédients - Pour 4 personnes

¼ d'oignon rouge, finement haché

Le jus d'un citron vert

2 tomates mûres, coupées en deux, épépinées et finement hachées

2 avocats mûrs, pelés et dénoyautés

15 g de coriandre, finement hachée

1 piment vert serrano ou jalapeño, épépiné et finement haché (selon le goût)

Sel marin fin

MÉTHODE

1. Placez l'oignon dans un bol et versez la moitié du jus de citron vert. Mettez de côté.
2. Placez les tomates coupées en morceaux dans un bol et saupoudrez-les d'une généreuse pincée de sel. Mélangez bien, puis versez les tomates dans un tamis placé au-dessus d'un autre bol. Le sel rehaussera leur saveur et leur permettra de libérer un jus aqueux.
3. Placez la chair de l'avocat dans un saladier et ajoutez le reste du jus de citron vert. À l'aide d'une fourchette, écrasez l'avocat jusqu'à ce qu'il soit en purée, tout en restant ferme et en morceaux. Égouttez les oignons et ajoutez-les dans le bol, ainsi que les tomates égouttées et la coriandre. À l'aide d'une spatule, mélangez délicatement le tout sans écraser davantage l'avocat.
4. Ajoutez le piment haché et rectifiez l'assaisonnement. C'est tout. Il n'y a rien d'autre à ajouter - sauf peut-être le noyau d'avocat !

À propos d'Edson Diaz-Fuentes

Né et élevé à Mexico, Edson est fasciné par la nourriture depuis l'enfance, qu'il regarde sa grand-mère cuisiner à la maison ou qu'il déguste un taco dans l'une des nombreuses taquerías de la ville (Mexico en compte plus de 18 000). Edson a voyagé, cuisiné et perfectionné son art à New York, Londres et Oaxaca, au Mexique, avant de revenir dans la capitale britannique et de créer Santo Remedio en 2015. Le concept a commencé par un stand de nourriture et a évolué vers un restaurant salué par la critique à London Bridge, avec un deuxième emplacement ouvert récemment à Shoreditch.

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 qui représente les producteurs, exportateurs et importateurs d'avocats du monde entier. La WAO promeut la consommation d'avocats sur la base de leur valeur nutritionnelle et de leurs bénéfices reconnus sur la santé. La WAO s'efforce également de partager des informations d'intérêt sur la production, les chaînes d'approvisionnement et la durabilité des avocats.