

Bateaux d'Avocat Grillé au Quino



(Pour 8 personnes)

- 4 avocats, coupés en deux et dénoyautés
- 1 c. à thé (5 ml) huile d'olive extra vierge
- 1 c. à thé (5 ml) succédané de sel Sans Sel Windsor®
- 2 c. à thé (10 ml) jus de citron frais

Farce aux tomates et quinoa

- 1/3 tasse (90 ml) quinoa
- 1 1/4 c. à thé (6 ml) succédané de sel Sans Sel Windsor, divisée
- 2 c. à thé (10 ml) huile d'olive extra vierge
- 1 c. à soupe (15 ml) jus de citron frais
- 2 c. à thé (10 ml) zeste de citron
- 1/4 tasse (60 ml) basilic frais haché finement
- 1/4 tasse (60 ml) persil frais haché finement
- 3/4 tasse (185 ml) petites tomates ou tomates cocktail (hachées finement)
- Poivre noir Windsor fraîchement moulu, au goût

Garniture (facultative)

- Petites feuilles de basilic

Préparation

Préparer la farce :

1. Cuire le quinoa selon les instructions de l'emballage avec 1/4 c. à thé (1 ml) de succédané de sel Sans Sel Windsor. Laisser refroidir.
2. Mélanger le quinoa cuit avec l'huile d'olive, le jus de citron, le basilic, le persil, le reste du sel 1 c. à thé (5 ml) et le poivre noir. Ajouter délicatement les tomates. Goûter et ajuster l'assaisonnement au besoin : un peu plus de citron, d'herbes, de succédané de sel Sans Sel Windsor ou de poivre selon votre goût. Réserver.

Préparer les avocats :

1. Préchauffer le gril à 400°F (205°C).
2. Badigeonner légèrement les moitiés d'avocat d'huile d'olive. Saupoudrer de succédané de sel Sans Sel Windsor côté chair.
3. Griller les avocats côté chair vers le bas pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient chauds, légèrement cuits et rôtis. Retirer du gril et badigeonner de jus de citron.

Finition :

1. Remplir les cavités des avocats avec la farce aux tomates et quinoa. Garnir de petites feuilles de basilic si désiré. Servir aussitôt.



Astuce : Le quinoa peut être préparé un ou deux jours à l'avance. Ajoutez 1 c. à thé d'huile d'olive, conservez dans un contenant hermétique au réfrigérateur et utilisez au moment voulu.

