

ÉCRASÉE DE PATATE AVOCAT AUX OLIVES

ÉCRASÉE DE PATATE AVOCAT AUX OLIVES recette simplissime, peu d'ingrédients, la pomme de terre absorbe les bonnes graisses de l'olive et de l'avocat, le tout relevé à l'échalote et assaisonnement. Il n'y a pas d'huile ajoutée dans cette recette 100 % végétale.

1 pomme de terre cuite ou à cuire
1 avocat
1 poignée olive noires
1 échalote
2 càs ciboulette
sel
poivre



🕒 15 minutes
👤 15 minutes
🍴 2 personnes



1. Écraser à la fourchette, une pomme de terre déjà cuite (ou prévoir d'en cuire une grosse ou deux moyennes à l'eau). Elle doit être bien sèche et assez ferme pour ne pas devenir de la purée



2. Éplucher et couper en 4 un avocat, que l'on arrosera de jus de citron afin qu'il ne s'oxyde pas à l'air



3. Écraser la moitié de l'avocat à la fourchette, et réserver l'autre moitié (il reste donc 2 morceaux coupés en longueur)



4. Mélanger les deux parties écrasées (avocat + pomme de terre)



5. Y ajouter une échalote coupée très finement



6. Sur les 2 morceaux d'avocat restants, couper l'un d'eux en petits morceaux et l'intégrer au reste du mélange



7. Couper des olives grossièrement et les ajouter aussi



8. Ajouter le sel ou du Quinton, comme ici



9. Ajouter du poivre et de la ciboulette



10. Ajouter 2 càs de vinaigre de cidre et finir de bien mélanger le tout



11. Graisser un ramequin et le tapisser d'un film étirable (on peut aussi essayer de tapisser le fond et le pourtour avec du papier cuisson, il faut juste découper aux ciseaux)



12. Couper le dernier quart d'avocat en petites lamelles sur la largeur, et répartir sur le fond des deux moules



13. Ajouter l'écrasée de pomme de terre en tassant bien



14. Terminer de remplir le moule



15. Renverser sur une assiette (en tirant sur le film ou le papier pour démouler)



16. Après avoir retiré le fim, on peut ajouter une cuillère à café de vinaigre balsamique par dessus l'avocat en surface



17. Une assiette originale à base d'une préparation simple et délicieuse