



# Avocats surprise

## Ingrédients

- 3 avocats mûrs à point
- 50 g de riz long
- Une boîte de miettes de crabe
- 10 cuillères à soupe de mayonnaise sans œuf ou de sauce au yaourt (voir recettes de base)
- Quelques gouttes de tabasco (facultatif)
- 2 cuillères à soupe de ketchup
- Le jus d'1 citron
- 1 cuillère à soupe de fines herbes coupées finement au ciseau
- Sel, poivre.

## Matériel

- 1 saladier
- 1 casserole et son couvercle
- 1 cuillère à soupe
- 1 cuillère à café
- 1 couvert de service
- 1 plat de service
- 1 verre mesureur
- Des ciseaux
- 1 presse-citron
- Du papier essuie-tout

## Technique

- Faire bouillir dans une casserole avec couvercle de l'eau salée (2 fois 1/2 le volume du riz).
- Verser le riz dans d'eau bouillante salée. Le laisser cuire jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. (Temps de cuisson variable selon la qualité du riz).

- L'égoutter.
- Le laisser refroidir.
- Préparer la sauce : ajouter à la sauce choisie le ketchup et le tabasco. Vérifier l'assaisonnement et si nécessaire saler et poivrer.
- Laver les avocats et essuyer avec le papier absorbant.
- Les couper en 2, sans abîmer la peau enlever la chair et la couper en dés dans un saladier, mettre les dés d'avocats, le crabe, la sauce, le riz bien refroidi et remuer délicatement.
- Garnir chaque demi avocat avec cette préparation.
- Saupoudrer des fines herbes ciselées.
- Présenter sur un plat avec quelques feuilles de salade et quelques ronds de tomates (ou autre élément de décor).

## Truc du chef

- On peut citronner les dés d'avocats pour éviter leur noircissement.

## Suggestions

- Le crabe peut être remplacé par des morceaux de surimi, ou des crevettes décortiquées.