



Association pour la santé environnementale du Québec
Environmental Health Association of Québec

ECO-JOURNAL

Juin 2024

Recette pour le mois de juin

Ce plat unique combine les saveurs du guacamole traditionnel avec des pâtes. Il s'agit d'une fusion des cuisines mexicaine et italienne, qui donne un plat de pâtes crémeux et savoureux.





Pâtes au guacamole

2 tasses de pâtes sans gluten

1 à 3 gousses d'ail, au goût

2 poignées de pousses d'épinards

Jus d'un demi-citron vert (limette)

2 cuillères à soupe d'huile d'avocat ou d'olive

2 ou 3 gros avocats moyennement mûrs, pelés et dénoyautés

1/2 cuillère à thé de sel de mer, ou au goût

1 tasse de petites tomates, coupées en deux

Poivre noir, au goût

Préparation:

Cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage. Pendant la cuisson des pâtes, mélanger les ingrédients restants sauf les tomates dans un mélangeur ou un robot culinaire. Mélangez jusqu'à consistance lisse, en grattant les côtés plusieurs fois pour vous assurer que tout est réduit en purée et incorporé. Goûtez et ajoutez plus de sel et assaisonnez de poivre si vous le souhaitez. Une fois les pâtes cuites, les égoutter et les mettre dans un grand bol. Versez la sauce guacamole sur les pâtes cuites et ajoutez les tranches de tomates dans le bol. Mélanger pour enrober le tout de sauce.