

LE SOBRELIER
BENOÎT D'ONOFRIO



SÉCURITÉ
ROUTIÈRE **VIVRE,
ENSEMBLE**

Recette liquide

N°8

À VOS
CADEAUX



RECETTE LIQUIDE POUR ACCOMPAGNER UN

Chocolat

À VOS CADEAUX



POUR 1 LITRE DE BOISSON

INGRÉDIENTS

Avocat x 1 pièce
Cacahuète (non
salée) x 50 g
Pomme x 2 pièces
Sel x 1 pincée

MATÉRIEL

1 couteau
1 planche
à découper
1 casserole
1 mixeur
1 tamis à mailles
fines
1 saladier
1 bocal à couvercle
en verre de 2 litres
1 louche
1 entonnoir
1 bouteille de 1 litre

TEMPS DE PRÉPARATION

1 heure et
40 minutes

TEMPS DE REPOS

24 heures

Au moyen d'un couteau, ouvrez
l'avocat en deux, ôtez le noyau et
évidez-le afin de séparer la chair
de l'écorce

Au moyen d'un couteau, coupez
les pommes en quatre sans les
éplucher

Préchauffez votre four à 120 degrés
pendant 10 minutes et placez-y
les cacahuètes à torréfier pendant
30 minutes à 160 degrés

Placez l'avocat et les pommes dans
une casserole en y versant 25 cl
d'eau et faites chauffer à feu moyen
durant 20 minutes

Rallongez de 45 cl d'eau cette
préparation et poursuivez la chauffe
à feu moyen durant 30 minutes

Rallongez de 45 cl d'eau la
préparation et poursuivez la chauffe
à feu moyen durant 30 minutes

À l'issue de cette dernière phase de
chauffe, vous obtiendrez un liquide
concentré en arômes d'avocat et
pomme avec très peu de sucrosité

Dans un saladier, débarrassez la
décoction obtenue en la filtrant
à travers un tamis à mailles fines

Récupérez l'avocat

Dans un robot-mixeur, versez la
décoction d'avocat et pomme,
l'avocat récupéré et les cacahuètes
puis mixez

Débarrassez la préparation dans
un bocal à couvercle en la filtrant
à travers un tamis à mailles fines

Ajoutez une pincée de sel, fermez
le couvercle et laissez reposer au
réfrigérateur durant 24 heures

Au bout de 24 heures, transvaser
le contenu du bocal, après l'avoir
filtré à travers un tamis à mailles
fines, dans une bouteille de 1 litre
au moyen d'une louche, à travers
un entonnoir

Conservez la bouteille au
réfrigérateur et servir frais

