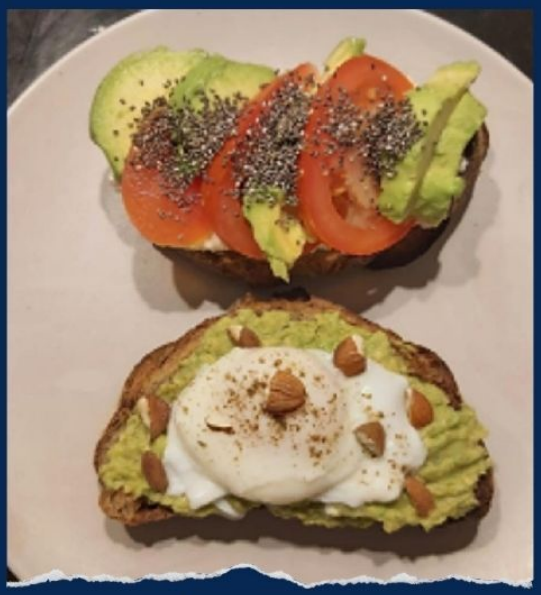
RECETTE

Avocado toasts



TUTORAT RENNAIS

Breakfast ENTRÉE DISH

Préparation: 10 min
Cuisson: 3-4 min
(en même temps)

≈ **3,50 €**
(2 portions généreuses)

Ingrédients :

- 2 tranches de pain (ex: pain complet),
- 1 avocat bien mûr,
- 100 g de fromage frais (ex : Cottage cheese),
- 1/2 citron,
- 1 tomate,
- 1 œuf,
- épices de votre choix.

Matériel :

- 1 casserole,
- 1 fourchette + 1 couteau ,
- 1 bol,
- 1 écumoire / 1 cuillère à soupe,
- 1 grille-pain.



Préparation :

1. Portez à ébullition de l'eau dans votre casserole.
2. Pendant ce temps, coupez l'avocat en deux et ajoutez la moitié dans un bol.
3. Ecrasez le contenu du bol à l'aide d'une fourchette et ajoutez du jus de citron. Mélangez et assaisonnez avec vos épices préférées. Réservez.
4. Avec l'autre moitié de l'avocat, enlevez la totalité de la chair en passant le contour avec votre couteau, puis coupez en fines lamelles.
5. Lorsque l'eau bout, baissez le feu au minimum, puis cassez l'œuf dans l'eau. Laissez cuire 3-4 minutes.
6. Mettez vos tranches de pain à griller et coupez la tomate en fines lamelles.
7. Montage du 1er toast : étalez la purée d'avocat généreusement sur la tranche de pain et ajoutez par dessus l'œuf poché.
8. Montage du 2ème toast : tartinez la tranche de pain avec le fromage frais puis ajoutez les lamelles d'avocat et de tomates dessus.

Variante : Laissez parler votre créativité et ajoutez, par exemple, des graines, des fruits secs ou d'autres ingrédients...

