



Toast à l'avocat et à l'œuf

07/11/2019 à 10h20

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 5 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 4 tranches de pain complet aux céréales
- 2 avocats
- 1 citron
- Huile d'olive
- 2 œufs
- Piment d'Espelette
- Sel
- Jeunes pousses

Préparation :

- Faites durcir les œufs dans une casserole d'eau bouillante seulement 7 minutes pour que le jaune ne soit pas trop dur ;
- Faites légèrement griller le pain complet aux céréales. Ouvrez les avocats en deux retirez les noyaux, la peau et écrasez grossièrement la chair à la fourchette avec le jus du citron et un peu de sel ;
- Ouvrez les œufs durs. Écrasez les jaunes avec un filet d'huile d'olive et du piment d'Espelette. Hachez grossièrement les blancs d'œufs ;
- Garnissez les tranches de pain grillé avec le jaune d'œuf. Recouvrez avec l'avocat et finissez avec le blanc d'œuf. Agrémentez de jeunes pousses.