



Torah-Box.com

j u d a ï s m e e n t r e f e m m e s

PETIT DÉJEUNER HEALTHY : TOAST À L'AVOCAT

Pour 5 personnes

Temps de préparation : 15 min

Cuisson : 5 min

Difficulté : facile

INGRÉDIENTS

5 tranches de pain complet

3 avocats mûrs

5 œufs

Jus de citron

Poivre du moulin

Fleur de sel



RÉALISATION

Pendant les vacances, nous avons plus de temps pour petit déjeuner. C'est souvent l'occasion de proposer aux enfants de nouvelles saveurs. Ce « avocado toast » est très tendance aux États-Unis. Il est à la fois savoureux et bon pour la santé, en apportant dès le matin des protéines, du gras végétal, des vitamines et des carbohydrates complexes qui vous permettront de ne pas craquer sur du sucré avant le prochain repas.

Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Mettez-y 5 œufs à cuire pendant 6 minutes, sortez-les et mettez-les immédiatement dans de l'eau très froide afin d'arrêter le processus de cuisson.

Enlevez la coquille des œufs, et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.

Faites toaster le pain complet.

Coupez les avocats en dés et écrasez-les à l'aide d'une fourchette. Ajoutez le jus de citron et disposez le mélange sur les toasts. Ajoutez les œufs mollets au-dessus, le poivre du moulin, ainsi qu'une pincée de fleur de sel.

Bon appétit !