

**TOAST D'AVOCAT AU HOUMOUS DE BETTERAVE** 15 minutes 2 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 portion moyenne d'avocat, pulpe, cru (150 g)
- 1 portion moyenne de betterave rouge, cuite (80 g)
- 2 petites tranches moyennes de pain complet ou intégral (à la farine T150) (80 g)
- 30 grammes de fromage type feta, au lait de vache
- 50 grammes de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau
- 3 grammes de cumin, graine

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° 1. Pour réaliser le houmous de betterave, coupez la betterave en morceaux, mixez-la avec les pois chiches et assaisonnez avec du sel, du poivre et du cumin. 2. Sur deux petites tranches de pain, étalez le houmous de betterave, coupez l'avocat en tranches et disposez-le sur le houmous. 3. Coupez la feta en cubes afin de la disposer sur l'avocat. Optionnel : parsemez la tartine de graines de sésame ou de nigelle.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (197 g)	% AR
ÉNERGIE	179 kcal	352 kcal	18 %
PROTÉINES	5 g	10 g	20 %
GLUCIDES	13 g	26 g	10 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	11 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	9 g	35 %
SODIUM	184 mg	362 mg	15 %