



AVOCADO TOASTS

Une recette pour faire le plein d'énergie et d'antioxydants ! Idéal avec un fruit ou un riz-au-lait en dessert.

 10 minutes 10 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 120 grammes d'avocat, pulpe, cru
- 120 grammes de carotte, crue **ou** 150 grammes de tomate cerise, crue
- 1 unité moyenne d'oeuf, dur (50 g)
- 1 petit pot de fromage frais type petit suisse, nature, 0% MG (60 g)
- 45 grammes de wasa Authentique **ou** 50 grammes de pain de seigle, et froment
- 2 grammes de tournesol, graine
- 2 grammes de cucurbitacées, graine
- 10 grammes de jus de citron, pur jus
- 1 gramme de cumin, graine

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire un oeuf (9 minutes) dans l'eau bouillante
- 2° Pendant ce temps préparer les légumes : Laver et râper les carottes Couper un citron en deux Couper l'avocat en fines lamelles
- 3° Faire griller 2/3 minutes à feu vif et sans matière grasse les graines de courge et de tournesol.
- 4° Tartiner les galettes Wasa ou les tartines de seigle avec un petit-suisse et poivrer.
- 5° Dresser l'avocat sur les toasts Dresser les carottes ou les tomates dans l'assiette
- 6° Saupoudrer de graines grillées et de cumin et ajouter un filet de jus de citron sur l'avocat et les carottes. On peut également rajouter du persil pour apporter encore plus de vitamines.
- 7° Sortir l'œuf de l'eau bouillante et le refroidir sous l'eau froide avant de l'écaler et de l'ajouter sur les avocado toasts.
- 8° Bon appétit !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (428 g)	% AR
ÉNERGIE	119 kcal	507 kcal	25 %
PROTÉINES	5 g	22 g	43 %
GLUCIDES	9 g	40 g	15 %
SUCRES	3 g	11 g	12 %
LIPIDES	8 g	33 g	47 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	36 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	13 g	51 %
SODIUM	83 mg	354 mg	15 %