



AVOCADO TOASTS

Une recette pour faire le plein d'énergie et d'antioxydants ! Ajouter 1 fruit ;)

 10 minutes 10 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 avocat
- 100 g de carottes râpées **ou** 100 grammes de tomate cerise, crue
- 1 oeuf
- 1 petit suisse
- 45 g de wasa Authentique **ou** 50 g de pain de seigle
- 5 g de graines de courges ou graines au choix
- 10cuil à soupe de jus de citron, pur jus
- 1 pincée de cumin

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 (401 g)	% AR
ÉNERGIE	124 kcal	498 kcal	25 %
LIPIDES	8 g	32 g	49 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	35 %
CHOLESTÉROL	45 mg	182 mg	61 %
SODIUM	88 mg	352 mg	15 %
GLUCIDES	10 g	39 g	13 %
SUCRES	2 g	10 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	12 g	49 %
PROTÉINES	5 g	20 g	—