



## AVOCADO TOAST

Un classique pour vos brunchs !

 10 minutes 10 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 unité petite de citron, pulpe, cru (45 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 2.5 grammes de poivre de Cayenne ou piment de Cayenne
- 2 portions moyennes d'avocat, pulpe, cru (300 g)
- 1/2 unité de pain, baguette ou boule, aux céréales et graines, artisanal (125 g)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Epluchez et hachez finement la gousse d'ail.
- 2° Epluchez les avocats et retirez le noyau. Arrosez de jus de citron pour empêcher qu'ils noircissent.
- 3° Ecrasez un avocat avec la gousse d'ail, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez bien.
- 4° Détaillez le deuxième avocat en tranches.
- 5° Tartiner les tranches de pain de purée d'avocat puis déposer sur chacune des tranches, l'équivalent d'un quart d'avocat. Parsemer de piment de Cayenne ou piment d'Espelette.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (122 g)	% AR
ÉNERGIE	219 kcal	267 kcal	13 %
PROTÉINES	4 g	5 g	9 %
GLUCIDES	13 g	16 g	6 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	16 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	5 g	19 %
SODIUM	120 mg	146 mg	6 %