



## 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 %  |