



## TARTINE À L'AVOCAT ET À L'OEUF POCHÉ

Un incontournable du petit déjeuner

 25 minutes

 30 minutes

 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 2 avocats (400 g)
- 4 oeufs
- 1 citron
- épices de votre choix
- 1/2 unité de pain, baguette ou boule, aux céréales et graines, artisanal (125 g)
- de la fleur de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra (10 g)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une casserole, versez un grand volume d'eau et ajoutez 1 c. à soupe de vinaigre blanc. Portez à ébullition.
- 2° Pendant ce temps, cassez un œuf dans un ramequin.
- 3° Lorsque l'eau est frémissante, tournez avec une cuillère en bois de manière à ce que cela forme un courant. Attention, le courant ne doit pas être trop fort au risque de malmené l'œuf. De même manière, l'eau doit frémir mais pas bouillir.
- 4° Versez délicatement l'œuf et comptez 3 à 4 mn de temps de cuisson avant de sortir l'œuf cuit à l'aide d'une écumoire. L'œuf est cuit lorsqu'il remonte à la surface. Plongez-le dans un saladier d'eau glacée pour stopper la cuisson puis déposez-le ensuite sur du papier absorbant.
- 5° Coupez un avocat en 2. Ôtez le noyau central et prélevez la chair avec une cuillère à soupe en suivant la courbure de l'avocat afin d'en récupérer le maximum.
- 6° Versez la chair dans un récipient. Ajoutez le jus de citron. Mélangez pour que l'avocat ne s'oxyde pas. Ajoutez la chair des 2 autres avocats. Salez légèrement et ajoutez une pincée d'épices (paprika) ainsi que l'huile d'olive.
- 7° A l'aide d'une fourchette, écrasez l'avocat sans pour autant avoir une texture lisse. Il doit rester encore des morceaux.
- 8° Faites griller vos tartines de pain. Répartissez de l'avocat sur chacune des tartines, à l'aide d'une fourchette. Écrasez légèrement l'avocat pour qu'il tienne.
- 9° Ajoutez un œuf poché par tartine. Saupoudrez d'épices et servez aussitôt.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (197 g)	% AR
ÉNERGIE	197 kcal	390 kcal	19 %
PROTÉINES	6 g	11 g	23 %
GLUCIDES	8 g	16 g	6 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	15 g	29 g	42 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	6 g	32 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	22 %
SODIUM	226 mg	446 mg	19 %