

A photograph showing two slices of toasted bread on a dark surface, topped with avocado slices. A small white bowl containing a dollop of cream cheese is also visible. The text 'TOASTS D'AVOCAT' is overlaid in large white letters.

TOASTS D'AVOCAT

Cette recette est un classique pour les amoureux de l'**avocat**. Elle est savoureuse et convient tant aux **végétariens** qu'aux **omnivores**. Une recette intéressante, tant sur le plan **gustatif** que sur le plan **nutritionnel** puisque l'avocat apporte des **acides gras insaturés** bénéfiques pour la santé tandis que l'œuf est une source de **protéines** de très bonne qualité. Vos papilles et votre organisme vous remercieront !

Pour : 2 personnes

Niveau : Facile

Temps : 10min

INGREDIENTS

- 2 grandes tranches de pain ou pain de mie
 - 1 gousse d'ail
 - 30g de fromage frais à tartiner
 - ½ avocat mûr
 - 2 œufs
 - 1 cuillère à café d'huile de cuisson
 - Coriandre fraîche ou séchée
 - Sel, poivre
1. Faites griller vos tranches de pain.
 2. Epluchez l'ail, puis frottez un côté de vos tranches de pain avec.
 3. Tartinez le fromage frais sur le pain, du côté ailé.
 4. Coupez des tranches fines d'avocat et disposez-les sur le pain tartiné. Assaisonnez avec un peu de sel.
 5. Dans une poêle, faites cuire vos œufs avec une cuillère à café d'huile.
 6. Lorsqu'ils sont cuits (environ 5min), disposez-les sur vos tartines.
 7. Salez, poivrez, parsemez de coriandre fraîche ou séchée et régalez-vous aussitôt !

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne :

PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	SUCRE
11,5g	15g	23,5g	2g
275 kcal			

Voici une idée pour intégrer cette recette dans un repas complet et équilibré :

- **Entrée** : *Toasts d'avocat*
- **Plat principal** : Grande salade composée (chou rouge, laitue, tomate, feta) et thon en miette (pour les non-végétariens)
- **Dessert** : Riz au lait parfumé à la cardamome et une portion de fraises
- **A côté** : Une tranche de pain et de l'eau

GALERIE PHOTOS

