



Tartine à l'avocat et champignons avec oeuf poché

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - DÉJEUNERS-BRUNCHS - OEUFS - REPAS - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 2

TEMPS DE PRÉPARATION :

10 MIN

TEMPS DE CUISSON :

13 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 8 champignons cremini, coupés en tranche
- 1 gousse d'ail, hachée
- 4 oignons verts, hachés
- 1 c. table de vinaigre blanc
- 1 c. thé de sauce tamari
- 2 grandes tranches de pain miche
- Huile d'olive
- 2 œufs

Guacamole :

- 2 avocats
- 2 c. thé de jus de citron ou de lime
- 1 petite poignée de coriandre, ciselée
- Sel et poivre

Préparation

1. Couper les champignons, l'ail et les oignons verts.
2. Remplir un petit chaudron d'eau et porter l'eau et le vinaigre à ébullition (petits bouillons).

3. Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile dans un poêlon.
4. Faire cuire les champignons jusqu'à ce qu'ils soient grillés.
5. Ajouter les oignons verts et l'ail et cuire 2 minutes.
6. Déglacer avec la sauce tamari. Cuire 1 minute et réserver.
7. Dans un bol, réduire les avocats en purée. Ajouter le jus de citron ou de lime et la coriandre. Bien mélanger.
8. Saler et poivrer.
9. Badigeonner les tranches de pain avec un peu d'huile.
10. Dans le poêlon, faire griller les tranches de pain.
11. Pendant ce temps, casser vos œufs dans deux petits plats en verre. Déposer chacun d'eux délicatement dans l'eau. Lorsque l'eau recommencera à bouillir, faire cuire pendant 5 minutes.
12. Mettre les pains grillés dans les assiettes de service, garnir de guacamole. Ajouter la poêlée de champignons sur le guacamole.
13. Sortir les œufs de l'eau à l'aide d'une cuillère trouée et les plonger dans l'eau glacée pour arrêter la cuisson.
14. Déposer sur la poêlée de champignons. Poivrer et ajouter de la coriandre au goût.
15. Déguster.