

## **Toasts à l'avocat (avocado toast)**

[DÉJEUNERS-BRUNCHS](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#)



NOMBRE DE PORTION : 1

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 5 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- Deux tranches de pain miche
- Beurre

### **Purée d'avocat :**

- 1 avocat bien mûr
- 1 trait de jus de citron ou de lime
- Feuilles de coriandre au goût, ciselées
- Sel et poivre au goût
- Facultatif : quelques gouttes de sauce aux piments verts Tabasco

### **Garniture 1 :**

- 2 c. thé de pesto au basilic
- 2-4 tranches de tomate (idéalement des tomates ancestrales)
- Oeufs brouillés
- 2 c. table de cheddar fort, râpé
- Ciboulette ciselée ou basilic frais ciselé
- Sel et poivre

### **Garniture 2 :**

- 1 c. thé de beurre
- 8 petites asperges

- 1 à 2 c. table de feta émietté (au goût)
- Quelques pois d'edamame
- Noix au choix (j'aime bien les graines de tournesol, graines de citrouille ou des pistaches)
- Quelques pousses de tournesol
- Poivre au goût

### **Garniture 3 :**

- 1 c. table de beurre
- 1/3 tasse d'oignon blanc ou rouge, coupées en fines lanières
- Quelques lanières fines de poivron rouge
- Quelques petites tomates cerises, coupées en 6
- Oeufs miroirs ou pochés
- Coriandre fraîche ou basilic frais, ciselé
- Sauce piquante au goût
- Sel et poivre

### **Garniture 4 :**

- 6-8 champignons blancs ou champignons sauvages, tranchés et grillés
- 1 c. table de beurre
- 2-4 tranches de fromage halloumi, grillés
- Des pousses au choix
- Poivre au goût

## **Préparation**

---

1. Beurrer vos tranches de pain. Réserver.
2. Dans un bol, écraser la chair de l'avocat. Personnellement, j'aime laisser de la texture.
3. Ajouter le jus de citron, la coriandre ciselée, le sel et le poivre. Ajouter un peu de sauce Tabasco si désiré.

4. Bien mélanger. Réserver.
5. Dans un poêlon ou sur le BBQ, faire griller à feu moyen vif les tranches de pain.
6. Étendre la préparation à l'avocat sur vos deux tranches de pain. \*
7. Garnir de vos garnitures préférées.

\*dans le cas de la toast avec le pesto, étendre le pesto en premier puis la garniture à l'avocat.