Toast à l’avocat, œuf au plat et légumes

Temps de préparation
< 30 min

Difficulté
Facile

Ingrédients

8 tranches de pain complet
4 avocats
sel et poivre
1 citron vert (le jus)
1 oignon rouge (émincé)
3 gouttes de tabasco
8 œufs
huile d'olive
2 tomates (en cubes)
1 bouquet de radis (en rondelles)
1 poignée de pois chiches
thym frais (haché)
ciboulette (hachée)

Méthode de préparation

1. **Grillez les tranches de pain complet.**
2. **Coupez les avocats en deux et retirez le noyau. Écrasez la chair et assaisonnez-la de sel, de poivre, de jus de citron vert, d'oignons rouges et de Tabasco.**
3. **Faites cuire les œufs au plat dans de l'huile d'olive.**
4. **Tartinez les tranches de pain grillé d'avocat et garnissez chacune d'un œuf au plat.**
5. **Garnissez de tomates, radis, pois chiches, thym et ciboulette.**