



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.