



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.