

Avocado toast



<http://www.lesrecettesdejuliette.fr>

Ingrédients, pour 2 personnes

- 2 belles tranches de pain au choix (complet, poilane, de mie...)
 - 1 avocat bien mûr
 - 1 citron
 - Graines germées au choix
- Crudités au choix (tomates cerise, carottes, pousses de soja, betterave crue, chou rouge, radis...)
 - 1 c. à s. de graines de sésame
 - 1 échalote
 - 1 c. à s. de miso blanc
 - 1 c. à s. de tahin (purée de sésame)
 - Sel gris de mer et poivre du moulin

La recette de Juliette

1. Couper la chair de l'avocat en lamelles.
2. Émincer l'échalote.
3. Dans un bol, mélanger le miso blanc avec le tahin.
4. Faire torréfier les graines de sésame en les faisant chauffer dans une poêle (à sec) pendant 2-3 minutes (jusqu'à ce qu'elles "sautent").
5. Détailler les crudités choisies en petits morceaux.
6. Faire griller ou non les tranches de pain. Les tartiner avec le mélange miso-tahin puis y déposer les lamelles d'avocat.
7. Arroser de jus de citron, saler et poivrer à convenance, puis déposer sur le dessus le reste des ingrédients : échalote, crudités, graines germées, graines de sésame torréfiées. Servir de suite.

>>> *Autres idées de toppings* : spiruline ou autre algue, fruits (grenade, figue fraîche...), feuilles de roquette, aromates, épices, des amandes, des noix de cajou, des noisettes...