Avocado toast

L'avocado toast est une recette rapide, saine et délicieuse, parfaite pour un petit-déjeuner, un brunch ou un déjeuner léger. Facile à préparer, elle ne demande que quelques ingrédients, mais peut être déclinée de mille façons selon vos envies. Voici la version de base, ainsi que plusieurs idées pour la personnaliser.

Ingrédients

Recette pour 2 personnes

- 2 tranches de pain au levain (ou pain complet, aux graines…)
- 1 avocat bien mûr
- ½ citron (jus)
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 pincée de poivre
- 1/4 de c. à café de piment d'Espelette (optionnel)

Préparation

Temps de préparation : 10 min

1. Faites griller le pain
Toastez les tranches de pain au grille-pain jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes
2. Préparez l'avocat
Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et récupérez la chair avec une cuillère. Écrasez-la à la fourchette dans un bol avec le jus de citron, le sel et le poivre. Gardez un peu de texture si vous préférez un résultat moins lisse.
3. Tartinez et servez
Étalez la préparation sur les tranches de pain grillé, ajoutez un peu de piment d'Espelette si vous le souhaitez, et dégustez immédiatement.

Variantes

Avocado toast au fromage frais
Avocado toast à l'œuf
Avocado toast au saumon fumé