



La recette



La Tart' Avocat'Oeuf



- ✓ Avec tes parents, fais bouillir un grand volume d'eau et plonge-y les œufs pour 5 minutes.
- ✓ Pendant ce temps, écrase l'avocat bien mur avec la crème, le citron, le piment et les herbes ciselées.
- ✓ Sale et poivre
- ✓ Faites griller le pain au grille-pain puis frotte le avec la gousse d'ail, comme pour une bruschetta.
- ✓ Parse me les tartines d'écrasé d'avocat, pose l'œuf mollet et ouvre le.
- ✓ Ajoute un tour de moulin à poivre, un peu de fleur de sel et quelques gouttes de piment.



Tu peux déguster aussitôt !



Ingrédients :
Pour 2 brushettas

- 2 gros œufs
- 1 avocat bien mur
- 1 c à s de crème ou de yaourt nature
- Citron vert
- Menthe fraîche ciselée (ou autre herbes que tu aimes)
- Coriandre fraîche ciselée
- 2 tranches de pain de campagne
- 1 gousse d'ail



Pour choisir un avocat « parfait »,
Suis les conseil du chef Dragon :

Il n'est pas si facile de choisir un bon avocat, c'est a dire avec du gout et mur à point. Il existe plusieurs sortes d'avocats qui proviennent de différents pays, mais pour qu'ils soient vraiment bons ils doivent être dégustés à parfaite maturité. C'est à dire qu'ils doivent être souples au toucher, ni durs ni trop mous.

Pour s'en assurer, il ne faut surtout pas appuyer avec le pouce sur le fruit car tu vas écraser la chair et risquer de laisser une marque noirâtre qui se verra à l'épluchage.

Le plus simple est de prendre le fruit dans ta main, et d'exercer une pression de l'ensemble de tes doigts. Tu dois trouver une certaine souplesse. Si il est complètement mou ou très dur, cherches en un autre, et si il est à peine dur prends le mais dans ce cas laisse le bien à l'air libre un jour ou deux pour qu'il finisse de mûrir.

