

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Avocado toasts



[petit déjeuner mag 12 La Guinguette d'Angèle pain sans gluten](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 2 avocats
- 4 c. à s. de pâte de sésame
- 4 tranches de pain sans gluten grillé
- 4 œufs bio

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.

2. Disposez les œufs sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire pendant 6 minutes.
3. Plongez ensuite les œufs dans une eau très froide afin de stopper la cuisson.
4. Coupez l'avocat en tranches. Disposez sur les tranches de pain la pâte de sésame, les tranches d'avocat et l'œuf. Parsemez les graines de votre choix : gomasio, sésame, lin, pavot, etc. Ajoutez de la coriandre et des graines germées.

En voilà une recette extrêmement facile ! A déguster en entrée ou même au petit-déjeuner. Elle a été réalisée par la merveilleuse Angèle Ferreux-Maeght, La Guinguette D'Angèle, pour le magazine 95° #12 (hiver 2018)

Vous allez aussi aimer ...

[Pesto d'orties sauvages](#)

[Pavés de bœuf aux échalotes](#)

[Cabillaud aux pleurotes](#)

[Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)