

Tartines à l'avocat

Savourez nos tartines à l'avocat, idéales pour apaiser divers maux. Le thym soulage les douleurs en bouche, la menthe poivrée aide à réduire les nausées et les vomissements, tandis que le citron contribue à calmer les diarrhées. Une recette saine et rafraîchissante pour le bien-être digestif.

Image not found

[https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/188/thumbnails/tartine à l'avocat.jpg](https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/188/thumbnails/tartine%20à%20l'avocat.jpg)



Temps de préparation : 5 min - Temps de cuisson : 5.30 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (2 personnes)

- 2 petits avocats bien mûr
- 1 citron vert
- 1 c à c de poivre
- 2 tranches de pain de campagne ou complet
- 3 feuilles de menthe poivrée
- 3 feuilles de thym
- Paprika fumé (optionnel)
- 2 œufs
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

Faire chauffer une casserole remplie d'eau jusqu'à ébullition

Cuire les œufs dans l'eau bouillante pendant 5min30 pour des œufs mollets (9 min pour des œufs durs)

Peler et dénoyauter les avocats

Dans un saladier, les écraser à la fourchette jusqu'à l'obtention d'une purée

Ajouter le jus de citron vert, les feuilles de menthe et de thym finement ciselées

Saler et poivrer

Mélanger la préparation

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle

Poêler les tranches jusqu'à ce qu'elles soient dorées **ou** Passer les tranches de pain au grille-pain

Déposer les tranches de pain dans une assiette et les tartiner de la purée d'avocat

Placer l'œuf sur la tartine

Saupoudrer de paprika fumé