

TARTINES AVOCAT ASPERGES

Samedi 27 Mai 2017

Entre le jardin et la cuisine, il faut choisir et pour un repas rapide :



Tartine avocat asperges pour 2 personnes et 6pp- 7 sp par part

- 2 tartines de 50 g chacune de pain de seigle *
- 50 g d'avocat
- 2 œufs durs*
- 10 asperges vertes *
- 1/2 citron

- 2 olives noires
- une poignée de mâche *
- 2 petites tomates*
- sel poivre
- tabasco

Cuire les asperges à l'eau bouillante bien salée pendant 6 minutes, les égoutter et les rafraichir sous l'eau froide

Prélever la chair d'avocat, la mixer avec le jus du citron .Assaisonner : sel poivre, quelques gouttes de tabasco

Griller les tartines de pain puis étaler la purée d'avocat. Répartir les œufs durs coupés en dés et déposer 2 pointes d'asperges vertes et 1 olive noire sur chaque tartine

Les poser sur une grande assiette et les accompagner de mâche, tomates et du restant des asperges.

Je n'ai pas assaisonné la garniture car elle accompagne chaque bouchée de la tartine qui est bien relevée avec le tabasco et j'ai rajouté une salade en plus

Pour le repas du soir : salade roquette mâche + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – tartine avocat asperges (6pp- 7 sp) –mousse fraise (1pp- 2 sp). Total : 8pp- 10 sp

Très bon samedi