



RECETTE TÉLÉ-TRAVAIL

Tartines avocat et œuf poché



- 4 tranches de pain de votre choix Au Pain Doré
- 4 œufs
- 1 avocat bien mûr
- 40g Emmental râpé
- Poivre

Préparation :

- Sur la cuisinière: verser 3 po (8 cm) d'eau dans une casserole. Chauffer jusqu'à ce que l'eau mijote lentement. Casser les œufs froids, un à la fois, dans un petit bol ou une soucoupe. Faire glisser l'œuf délicatement dans l'eau. Répéter l'opération avec les œufs qui restent. Cuire dans l'eau à peine mijotante jusqu'à ce que le blanc soit pris et que le jaune soit cuit jusqu'à la cuisson désirée, de 3 à 5 minutes. Retirer les œufs à l'aide d'une cuillère perforée et bien égoutter.
- Coupez l'avocat en 2, dénoyotez et récupérez la chair pour l'écraser en purée à la fourchette dans un bol.
- Faites légèrement griller les tranches de pain au grille-pain, puis tartinez-les d'avocat. Ajoutez le fromage râpé, et enfin les œufs pochés.
- Poivrez et servez

Et le tour est joué, BON APPÉTIT !