

Tartine Saumon Avocat

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 3 minutes - Difficulté : Facile

Pour 2 personnes :

- 4 tranches de pain de campagne
- 8 tranches de saumon fumé (ou truite fumée)
- 125 g de fromage frais (type St Môret)
- 2 avocats
- 1 citron
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- des graines de sésame
- sel et poivre

1. Faire griller les tranches de pain puis les disposer sur un plan de travail.
2. Ciseler finement le bouquet de ciboulette, réserver.
3. Dans un saladier, mettre le fromage frais puis le détendre en le mélangeant avec l'huile d'olive et le jus d'une moitié de citron.
4. Incorporer les 3/4 de la ciboulette ciselée puis saler et poivrer.
5. Étaler la préparation sur les 4 tranches de pain grillées.
6. Couper les avocats en deux, enlever la peau puis émincer chaque moitié et les disposer ensuite sur chaque tartine.
7. Déposer deux tranches de saumon fumée sur chaque tartine puis arroser d'un filet de citron.
8. Saupoudrer le tout de graines de sésame puis de ciboulette ciselée : c'est prêt ! ☐

☐ Simple, rapide et efficace : voilà ce que l'on demande à une recette ! ☐
Accompagnées d'une belle salade verte, cela fera un bon petit repas ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Tartine à l'Avocat et son Œuf Mollet

Pour 4 personnes :

- 4 tranches de pain de campagne
- 4 œufs
- 2 avocats bien mûrs
- 2 cuillères à soupe de yaourt nature ou fromage blanc
- 2 cuillères à café de jus de citron
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de menthe
- sel, poivre

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les œufs pendant 6 minutes puis les plonger immédiatement dans l'eau froide.
2. Enlever délicatement la coquille, les laver puis les réserver.
3. Faire griller les 4 tranches de pain puis y frotter la gousse d'ail sur chacune d'entre elles.
4. Couper en deux les avocats, retirer le noyer puis en extraire la chair.
5. Écraser l'avocat puis ajouter le yaourt, la menthe ciselée et le jus citron.
6. Assaisonner le tout à votre convenance puis mélanger afin d'obtenir une préparation homogène.
7. Tartiner les tranches de pain grillées généreusement.
8. Déposer l'œuf mollet sur chaque tranche puis l'ouvrir en deux : c'est prêt ! ☐

☐ Avant de servir, vous pouvez à nouveau assaisonner en poivre et en sel mais également avec quelques gouttes de tabasco ou encore un peu de piment d'Espelette ! ☐

L'œuf qui coule est un vrai plaisir pour les yeux mais également un bonheur pour les papilles ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Œuf Cocotte Avocat

Pour 4 personnes :

- 2 gros avocats
- 4 œufs
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de ciboulette
- du sel fin au piment d'Espelette ([ici un sel au piment d'Espelette d'exception de la "Maison Petricorena"](#))
- du poivre

1. Préchauffer le four à 220° en chaleur tournante.

2. Partager en deux les avocats et en retirer le noyau.
3. Peler les gousses d'ail puis les frotter à la chair des moitiés d'avocat.
4. Casser un œuf dans chaque moitié puis les disposer dans un plat.
5. Enfourner le tout pour une dizaine de minutes jusqu'à ce que l'œuf soit bien cuit.
6. A la sortie du four, assaisonner généreusement avec le sel au piment d'Espelette et avec le poivre.
7. Parsemer de ciboulette finement ciselée : c'est prêt ! ☐

☐ Cette recette pourra se déguster en entrée simple accompagnée d'une petite salade de saison : un vrai délice, rapide à réaliser ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Muffins Express à l'Avocat et au Chocolat

Pour une douzaine de muffins :

- **1 avocat bien mûr**
- **le jus d'un demi citron jaune**
- **125 g de pépites de chocolat noir (ou une tablette coupée en morceaux)**
- **80 g de sucre**
- **80 g farine**
- **3 œufs**
- **1 sachet de levure**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Mixer l'avocat avec le jus de citron.
3. Séparer les jaunes d'œuf des blancs puis les mélanger avec le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse.
4. Monter les blancs en neige puis réserver.
5. Mélanger la farine avec la levure puis la purée d'avocat et enfin délicatement les blancs en neige jusqu'à obtention d'une préparation homogène.
6. Incorporer les pépites de chocolat.
7. Répartir la préparation dans des moules à muffins.

8. Enfourner pour 20 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Et voilà une nouvelle recette sucrée à base d'avocat ! Outre le fait d'alléger ces muffins, l'avocat apporte une douceur exceptionnelle à la dégustation ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Brownie au Chocolat et à l'Avocat

Pour 6/8 personnes :

- **200 g de chocolat noir**
- **80 g de sucre en poudre**
- **80 g de farine**
- **2 avocats bien mûrs**
- **2 œufs**
- **15 g de beurre**
- **40 g de yaourt nature**
- **40 g de cacao en poudre**
- **1 sachet de levure chimique**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Dans un bol, casser le chocolat en morceaux puis ajouter le beurre. Faire fondre le tout au bain-marie ou au micro-ondes.
3. Ouvrir puis dénoyauter les avocats, les peler et en écraser la chair à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une purée bien lisse.
4. Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
5. Ajouter petit à petit la farine avec la levure puis 30 g de poudre de cacao, en remuant afin d'éviter les grumeaux.
6. Incorporer la purée d'avocat à la préparation avec le chocolat fondu et le yaourt. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse et homogène.
7. Dans un moule généreusement beurré, verser la pâte et l'étaler uniformément.
8. Enfourner pour 25 minutes de cuisson. Sortir le brownie du four et le laisser refroidir.
9. Démouler le brownie, le saupoudrer avec les 10 g de cacao restants puis le couper en morceaux : c'est prêt ! ☐

☐ L'avocat qui est un aliment naturellement "gras", remplacera facilement le beurre dans vos recettes. Plus de complexes lors de la dégustation d'un brownie au chocolat, bien au contraire, il apporte une

multitude de vitamines, fer, potassium ou encore magnésium ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Le Hérisson de l'Apéritif

Pour 1 hérisson :

- **1 boule de pain (petite ou grosse suivant vos besoins)**
- **1/2 citron**
- **des tomates cerises de toutes les couleurs**
- **des carottes coupées en rondelles**
- **des radis**
- **des avocats coupés en morceaux**
- **des olives vertes et noires**
- **de la saucisse sèche**
- **des dés de gruyère**
- **des cure-dents**

1. Disposer la boule de pain puis ajouter le demi citron à l'une des deux extrémités afin de former la tête. A l'aide d'un marqueur, dessiner les yeux et la bouche.
2. Piquer les tomates avec les cure-dents puis les disposer en une rangée sur la boule de pain.
3. Faire de même avec tous les autres ingrédients jusqu'à recouvrir l'ensemble de la boule de pain : c'est prêt ! ☐

☐ Nombreux sont les choix de garnitures, suivant les saisons et surtout les goûts de chacun ! ☐

Une idée de sauce rapide pour y tremper les différents légumes : de la crème fraîche épaisse mélangée à du jus de citron, de la ciboulette ciselée et enfin sel et poivre. A servir bien fraîche au moment de la dégustation ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Merci au blog [Passion et Gourmandise](#) pour cette idée de recette ! ☐

Bruschetta : Avocats, Champignons, Jambon de

Pays et Gruyère

Pour 4 personnes :

- **4 grosses tranches de pain (type miche ou pain de campagne)**
- **4 tranches de jambon de pays (type Bayonne)**
- **1 avocat bien mûr**
- **2 cuillères à soupe de fromage frais (type St-Morêt)**
- **4 gros champignons de Paris**
- **le jus d'un demi citron**
- **du gruyère râpé**
- **du beurre demi-sel**
- **de l'huile d'olive**
- **sel, poivre**

1. Préchauffer le four à 200° en fonction grill.
2. Disposer les tranches de pain sur une plaque de cuisson puis les faire griller au four pendant 5 minutes de chaque côté.
3. Enlever la peau de l'avocat puis le mettre dans un saladier.
4. Ajouter le fromage frais avec le jus de citron ainsi qu'une pincée de sel. Écraser le tout jusqu'à obtenir une purée bien lisse. Réserver.
5. Laver puis émincer les champignons de Paris.
6. Tartiner chaque tranche de pain grillée d'un peu de beurre demi-sel.
7. Disposer sur celles-ci une couche de préparation avocat/fromage frais.
8. Déposer ensuite les tranches d'un champignon émincé, poivrer.
9. Terminer par une tranche de jambon et du gruyère râpé ainsi qu'un filet d'huile d'olive.
10. Enfourner les bruschettas pendant 5-10 minutes jusqu'à ce que le gruyère soit bien fondu et légèrement gratiné : c'est prêt ! ☐

☐ Idéales pour un repas sur le pouce ou encore un apéritif entre amis, ces bruschettas se dégusteront chaudes ou froides accompagnées d'une salade de saison ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Mousse d'Avocat aux Framboises

Pour 4/6 personnes :

- **2 avocats bien mûrs**
- **250 g de framboises fraîches ou congelées**
- **50 g de sucre roux**
- **1 citron vert**
- **15 cl (ou 150 g) de jus d'orange**

1. Peler et dénoyauter les avocats puis les couper en morceaux.
2. Presser le citron vert pour en obtenir le jus.
3. Dans un hachoir ou dans un blender, ajouter les morceaux d'avocats avec le jus d'orange, le jus du citron et le sucre.
4. Mixer pendant 5 minutes jusqu'à obtenir une préparation très crémeuse et brillante (proche de celle de la mayonnaise).
5. Verser la mousse dans un saladier.
6. Conserver quelques framboises pour la décoration et ajouter les autres à la mousse.
7. Remuer délicatement puis garnir des verrines avec la préparation.
8. Disposer 1 ou 2 framboises sur le dessus, couvrir et réfrigérer au minimum 30 minutes avant dégustation : c'est prêt ! ☐

☐ On connaît l'avocat dans les recettes salées mais ce que l'on ne sait pas, c'est qu'il est aussi très utile et très gourmand dans les recettes sucrées comme celle-ci.

Il permet d'éliminer les ingrédients gras comme le beurre ! Très belle découverte ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

