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 ! 😀