

Crème d'Avocat, oeufs mimosas, écrasé de thon



Ingrédients

4 oeufs, 1 avocat, 1 boîte de thon
Mayonnaise maison, Wasabi ou piment d'espelette
Sel, Persil, Feuilles de menthe, Vinaigre balsamique
Feuilles de salade, Jeunes oignons, Copeaux de Parmesan

Faites cuire les oeufs dans de l'eau bouillante (avec une pointe de sel) pendant 9 min. Retirez-les de l'eau et passez les oeufs sous l'eau froide. Roulez-les sur un plan de travail pour casser la coquille.

Ôtez le jaune et placez-le dans un presse-oeuf, vous obtiendrez un oeuf mimosa. Ecrasez l'avocat avec la mayonnaise maison et ajoutez 1 pointe de wasabi ou de piment d'espelette. Remplir les cavités des blancs d'oeufs avec cette préparation.

Ajoutez au jaune mimosa, le thon écrasé, le persil et la menthe ciselée.

Déposez votre préparation sur quelques feuilles de salade arrosées d'un filet de vinaigre balsamique, quelques tiges de jeunes oignons et des copeaux de Parmesan.

Astuces:

Cuisson de l'oeuf :

Oeuf à la coque 3' - Oeuf mollet 6' - Oeuf dur 9' (retenez 3-6-9)

Fraîcheur de l'oeuf :

Remplissez un saladier d'eau froide... plongez-y vos oeufs et attendez 2' : S'ils restent au fond, grande fraîcheur S'ils flottent, ne sont plus comestibles.

Avocat:

Légume charnu, fondant et riche en Omega 3 = bon pour votre coeur



Joseph
design.be

L'ustensile de
la semaine !

Presse-Oeufs
by JOIE
7,95 €



chée de Charleroi 1 à Thorembais-les-Béguines
info@josephdesign.be - Téléphone : 010 247 287
Du mercredi au samedi de 10h à 18h