

Le Guide Ultime de l'Avocado Toast : 3 Recettes Incontournables

Ingrédients de base

- 2 tranches de pain au levain ou pain complet de qualité
- 1 avocat mûr à point
- 1 filet de jus de citron vert frais
- Sel de mer et poivre du moulin
- Huile d'olive extra vierge

Préparation de la base

- Faites griller les tranches de pain jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes.
- Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et prélevez la chair avec une cuillère.
- Dans un bol, écrasez l'avocat à la fourchette avec le jus de citron, le sel et le poivre.
- Étalez généreusement la purée d'avocat sur les tranches de pain encore chaudes.

Variantes gourmandes

- Version Classique : Ajoutez un œuf poché sur le dessus et saupoudrez de flocons de piment.
- Version Méditerranéenne : Ajoutez des tomates cerises coupées, de la feta émiettée et quelques feuilles de basilic frais.
- Version Protéinée : Ajoutez des tranches de saumon fumé, des graines de sésame et un filet de crème de balsamique.

Conseils de chef pour réussir

- Choisissez un avocat qui cède légèrement sous une pression douce au niveau du pédoncule.
- Frottez une gousse d'ail coupée sur le pain grillé avant d'ajouter l'avocat pour une saveur subtile.
- Pour éviter l'oxydation, préparez l'avocat juste avant de servir.
- Utilisez du pain de boulangerie plutôt que du pain de mie industriel pour une meilleure texture.