

Avocado Toast au Saumon Fumé et Œuf Poché

Informations pratiques

- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de cuisson : 5 minutes
- Portions : 1 personne
- Niveau : Facile

Ingrédients

- 1 tranche épaisse de pain au levain ou pain complet
- 1 avocat mûr
- 1 œuf extra-frais
- 2 tranches de saumon fumé de qualité
- 1 cuillère à café de jus de citron frais
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc (pour le pochage)
- Sel, poivre du moulin et une pincée de piment d'Espelette
- Garniture : graines de sésame, aneth frais ou pousses d'épinards

Matériel nécessaire

- Grille-pain
- Casserole moyenne
- Bol et fourchette
- Cuillère à trous ou écumoire
- Papier absorbant

Étapes de préparation

- Faites griller la tranche de pain jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée et croustillante.
- Dans un bol, écrasez la chair de l'avocat avec le jus de citron, une pincée de sel et de poivre jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
- Portez une casserole d'eau à frémissement avec le vinaigre blanc. Ne faites pas bouillir à gros bouillons.
- Cassez l'œuf dans un petit ramequin. Créez un léger tourbillon dans l'eau avec une cuillère et versez l'œuf au centre. Laissez cuire 3 minutes.

- Récupérez l'œuf délicatement avec l'écumoire et déposez-le sur du papier absorbant pour retirer l'excès d'eau.
- Étalez généreusement la purée d'avocat sur le pain grillé.
- Disposez les tranches de saumon fumé par-dessus, puis déposez l'œuf poché au centre.
- Assaisonnez avec le piment d'Espelette et parsemez de graines de sésame ou d'aneth avant de servir immédiatement.

Astuces du chef

- Pour un œuf parfaitement rond, utilisez un œuf très frais à température ambiante.
- Si vous préférez une version plus légère, remplacez le saumon fumé par quelques copeaux de parmesan ou des tomates cerises rôties.
- Ajoutez un filet d'huile d'olive extra vierge juste avant de servir pour plus de gourmandise.