

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

Les Ingrédients de Base (Pour 2 personnes)

- 2 tranches épaisses de pain au levain ou pain complet
- 2 avocats mûrs à point
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- Huile d'olive extra vierge
- Sel de mer et poivre du moulin
- Flocons de piment (optionnel)

Préparation de la Base

- Faites griller les tranches de pain jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes.
- Coupez les avocats en deux, retirez le noyau et prélevez la chair à l'aide d'une cuillère.
- Dans un bol, écrasez grossièrement l'avocat avec une fourchette pour garder un peu de texture.
- Ajoutez le jus de citron, une pincée de sel et de poivre, puis mélangez délicatement.
- Étalez généreusement la préparation sur les tranches de pain encore chaudes.

Variantes Créatives

- L'Italien : Ajoutez des tomates cerises coupées en deux, des feuilles de basilic frais et un filet de crème de vinaigre balsamique.
- Le Scandinave : Disposez une tranche de saumon fumé, quelques câpres et un peu d'aneth ciselé sur le dessus.
- Le Protéiné : Ajoutez un œuf poché ou un œuf mollet, saupoudrez de graines de courge ou de sésame noir.

Astuces de Chef pour réussir

- Choisissez des avocats dont la peau est sombre et qui cèdent légèrement sous une pression légère.
- Frottez une gousse d'ail crue sur le pain grillé avant d'étaler l'avocat pour plus de saveur.
- Pour éviter l'oxydation si vous préparez à l'avance, citronnez généreusement la chair de l'avocat.

- Utilisez du pain de qualité, idéalement tranché épais pour supporter le poids de la garniture.