

Toast à l'avocat: fastfood sain en 5 minutes



Aujourd'hui, j'avais la dalle alors que j'étais une fois de plus dans une maison d'ameublement en train de rechercher des trucs pour mon appartement. Alors, je n'ai malheureusement pas pu résister aux infects hot-dogs. Et pourtant, je connais par cœur les règles d'une alimentation saine! Règle numéro 1: je ne vais jamais faire mes courses en ayant faim; règle numéro 2: j'emporte toujours un snack sain ou j'ai quelque chose à la maison que je peux préparer en un rien de temps. Je ne dis pas qu'il ne faut jamais pécher, au contraire, car les petits péchés rendent justement la vie intéressante! Mais en principe, manger une chose à la fois délicieuse et saine est une situation gagnante en tous points.

Les avocats font partie de mes favoris en tout temps. **Ils sont pleines de graisses saines, règlent le taux de glycémie et rassasient bien pour un moment.**

Ils sont pleines de graisses saines, règlent le taux de glycémie et rassasient bien pour un moment. Donc quand j'ai faim, je préfère croquer dans un délicieux toast à l'avocat au lieu de manger un hot-dog artificiel. Voici donc la recette:

- 2 tranches de pain d'épeautre ou complet
- 1 avocat bien mûr (mou au toucher)
- 1 gousse d'ail coupée en deux (ceux qui veulent sortir ou qui ont un rendez-vous galant font mieux de s'en passer)
- un peu d'huile d'olive
- un peu de jus de citron
- sel et facultativement du poivre
- quelques flocons de piment pour garnir si vous l'aimez relevé

1. Toastez les tranches de pain ou grillez-les au four.
2. Frottez le pain avec l'ail.
3. Coupez l'avocat en morceaux ou écrasez-le avec une fourchette et mettez-le dans un bol.
4. Ajoutez un peu d'huile d'olive, une lame de citron, du sel et du poivre, et mélangez bien le tout.
5. A présent, tartinez la masse à l'avocat sur les toasts et garnissez-les avec quelques flocons de piment – et voilà!