Gruau au beurre salé, avocat et œuf miroir

1 portion

Ingrédients

½ tasse de flocons d'avoine
½ tasse d'eau froide
1 c. à thé de beurre salé
1 c. à soupe d'huile d'olive, et un filet pour servir
1 œuf
½ avocat, tranché
Paprika, piment de Cayenne ou piment d'Alep
Sel et poivre du moulin
Sauce soya pour servir

Préparation

1. Dans un grand bol allant au micro-ondes, mélanger les flocons d'avoine avec ½ tasse d'eau froide. Déposer le beurre salé sur le mélange, poivrer et chauffer à puissance maximale pendant 2 minutes.
2. Dans une poêle, à feu moyen, chauffer l'huile d'olive. Cuire l'œuf jusqu'à ce que le blanc soit pris et le jaune encore coulant.

Gruau au beurre salé, avocat et œuf miroir

3. Une fois le gruau cuit, ajuster sa consistance en ajoutant un peu d'eau au besoin.

4. Déposer l'œuf sur le gruau et garnir de tranches d'avocat. Saupoudrer de paprika ou de piment de Cayenne. Saler et poivrer. Arroser d'un filet d'huile d'olive et sauce soya.