

Gruau au beurre salé, avocat et œuf miroir



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

1 portion

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.

