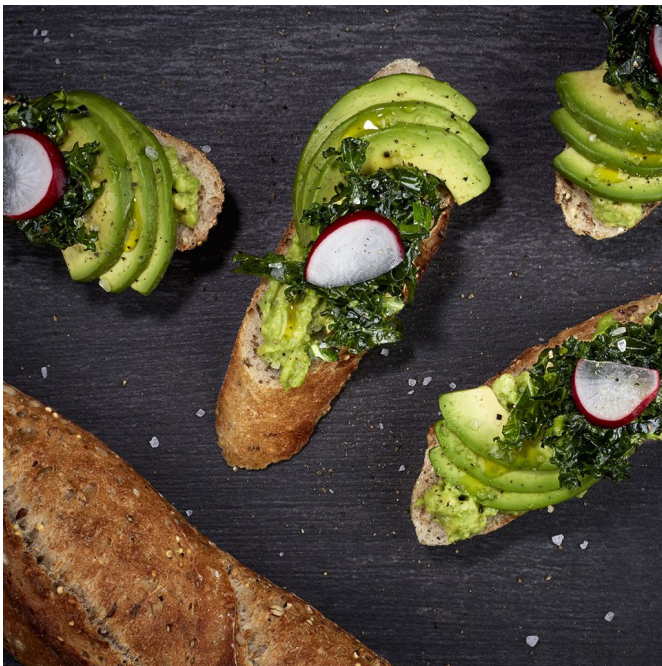


Tartine à l'avocat, kale et herbes fraîches



5-6 portions

Ingrédients

Salade à base de kale

- 1 tasse de chou frisé (kale), tranché très finement
- 1/3 tasse de persil italien, haché
- 2 c. à soupe de coriandre, hachée
- 2 c. à soupe de jus de lime
- 1 1/2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Purée à l'avocat

- 1 avocat écrasé
- 1 c. à soupe de jus de lime
- Sel et poivre

Sandwich

- 2 avocats, coupés en tranches fines (3 tranches par tartine)
- Tranches de radis pour décoration
- Gros sel
- Poivre
- Baguette multigrain ACE, coupée en diagonale

Préparation

1. Mélanger les ingrédients pour la salade de kale et réserver.

Tartine à l'avocat, kale et herbes fraîches

2. Mélanger les ingrédients pour la purée à l'avocat et réserver.
3. Sur chaque tranche de baguette, étendre un peu de purée à l'avocat.
4. Déposer ensuite les tranches d'avocat et garnir avec la salade de Kale.
5. Ajouter quelques tranches de radis, du gros sel et du poivre.