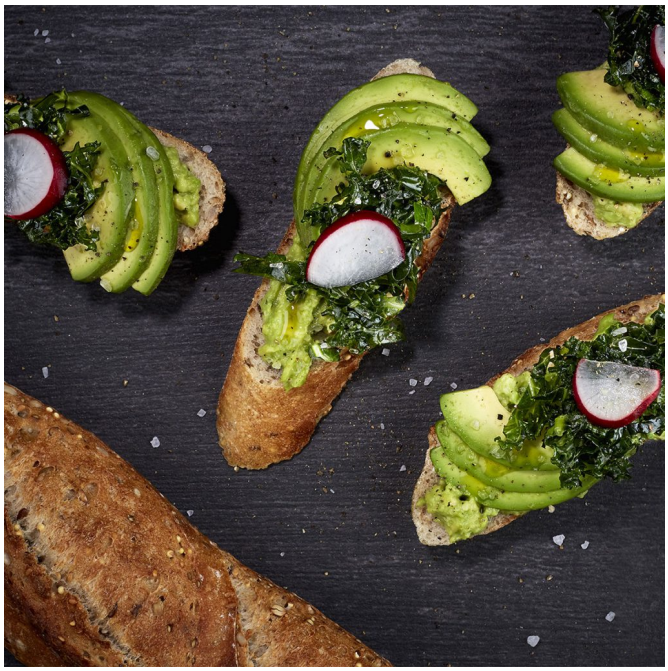
Tartine à l’avocat, kale et herbes fraiches



5-6 portions

Ingrédients

Salade à base de kale

1 tasse de chou frisé (kale), tranché très finement
⅓ tasse de persil italien, haché
2 c. à soupe de coriandre, hachée
2 c. à soupe de jus de lime
1½ 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 fraiches

2. Mélanger les ingrédients pour la purée à l’avocat er 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.