Tartine à l’avocat roquette coquette

1-2 portions

Ingrédients

2 tranches de pain intégral multigrains, grillées
1 avocat, réduit en purée
½ c. à thé de jus de lime
10 feuilles de roquette par tartine
1 c. à soupe de noix de pin, grillées
Filet d’huile d’olive extra-vierge
Parmesan, en copeaux
Poivre du moulin au goût

Préparation

1. Faire griller les noix de pin dans un poêlon (sans huile) jusqu’à ce qu’elles deviennent légèrement dorées. Laisser refroidir les noix de pin dans un bol.
2. Mélanger l’avocat et le jus de lime dans un robot culinaire jusqu’à obtenir une consistance homogène.
3. Faire griller les tranches de pain au four, sous le grill, jusqu’à l’obtention de la coloration désirée.

Tartine à l’avocat roquette coquette

4. Étendre la purée d’avocat sur le pain grillé puis y déposer les feuilles de roquette.
5. À l’aide d’un économe, râper délicatement le fromage parmesan pour obtenir de longs copeaux.
6. Ajouter les copeaux de fromage parmesan, les noix de pin, un filet d’huile d’olive extra-vierge et poivrer au goût.