

Toast à l'avocat avec vinaigrette déesse verte



3-6 portions

Ingrédients

Toast

- 2 avocats mûrs coupés en morceaux de la taille d'une bouchée
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 6 tranches de pain croustillant
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ tasse de feta, émiettée
- ½ tasse de feuilles de roquette
- ½ tasse de micro-salade poivrée (facultatif)
- 2 c. à soupe de graines de chanvre
- Sel et poivre fraîchement moulu au goût

Vinaigrette « déesse verte »

- ½ tasse de feuilles de persil, grossièrement hachées
- ½ tasse de feuilles de coriandre, grossièrement hachées
- ¼ tasse d'aneth frais, grossièrement haché
- 12 feuilles de menthe
- ½ tasse de ciboulette, grossièrement hachée
- 3 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 tasse de yogourt nature
- ⅓ tasse d'huile végétale
- 2 c. à soupe d'eau (si c'est trop épais)

Toast à l'avocat avec vinaigrette déesse verte

Préparation

1. Vinaigrette « déesse verte » (préparation)
Placer tous les ingrédients, à l'exception de l'huile et de l'eau, dans un robot culinaire et les mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture parfaitement lisse.
2. Ajouter lentement l'huile tout en faisant tourner le robot jusqu'à ce que la vinaigrette soit émulsionnée. (Ajouter de l'eau si elle est trop épaisse à votre goût).
3. Se conserve dans un récipient hermétiquement fermé au réfrigérateur jusqu'à 14 jours.
4. Toast
Préparer les morceaux d'avocat et les arroser de jus de citron pour qu'ils ne brunissent pas. Réserver.
5. Dans une grande poêle à feu moyen, cuire les tranches de pain avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient grillées et dorées.
6. Répartir les morceaux d'avocat sur le pain grillé en les enfonçant légèrement dans le pain. Recouvrir de roquette et de micro-verdure et saupoudrer de feta et de graines de chanvre.
7. Arroser avec la vinaigrette « déesse verte ». Terminer avec un peu de poivre si souhaité.