Toast au chèvre, avocats, kale, œuf mollet



4 portions

Ingrédients

Salade d’avocats et chou frisé (kale)

1 lb (450 g) de chou frisé, paré et effeuillé

2 avocats, pelés, dénoyautés et coupés en cubes

45 ml (3 c. à soupe) d’huile d’olive

45 ml (3 c. à soupe) de ciboulette ciselée

45 ml (3 c. à soupe) d’aneth ciselé

Jus et zeste de 1 citron

Sel et poivre

Garnitures

4 tranches de pain de campagne frotté à l’huile d’olive et grillé

250 ml (1 tasse) de chèvre frais

4 œufs

Sel et poivre

Préparation

1. Pour la salade d’avocats et chou frisé, mélanger tous les ingrédients et assaisonner.
2. Dans une casserole d’eau bouillante, déposer les œufs. Cuire pendant 6-7 minutes selon la cuisson désirée. Retirer et rincer à l’eau froide avant d’écaler.
3. Tartiner les tranches de pain grillé avec le chèvre, garnir avec la salade d’avocats et chou frisé et y déposer un

Toast au chèvre, avocats, kale, œuf mollet

œuf coupé en deux. Assaisonner de sel et poivre.