

... JUSQU'AU DINER

RECETTE du MARDI 31 mars

Salade Pois Chiche, Avocat, Champignon et Oeuf poché

Préparation : 8 min Cuisson : 8 min

Ingrédients pour 2 repas :

- 1 avocat
- 1 boîte de pois chiche
- 4 petits champignons blancs
- 1 œuf
- 1 tomate
- Quelques dès de fêta

Sauce : huile, vinaigre, poivre blanc, sel



Préparation :

1. Dans un premier temps préparez la sauce :
2 cuillère à soupe d'huile d'olive et une de vinaigre.
1. Ajoutez du poivre et du sel.
 2. Coupez l'avocat, la tomate et les champignons blanc en petits morceaux
 3. Faire revenir dans une poêle les champignons avec un peu d'huile.
 4. Dans le saladier avec la sauce, versez la boîte de pois chiche, l'avocat et la tomate.
 5. Une fois les champignons cuit, ajoutez les à la préparation
- Il ne vous reste plus qu'à mélanger et cuire l'œuf poché*

Comment cuire un œuf poché ?

Faites bouillir de l'eau avec quelques gouttes de vinaigre blanc si vous en avez.

Sans vinaigre ça marche aussi très bien !

Cassez l'œuf en entier dans un verre, puis versez le dans la casserole d'eau bouillante.

Avec une cuillère ou spatule, rassemblez le blanc autour du jaune d'œuf (vous verrez, avec les bulles d'air l'œuf va s'éparpiller).

Laissez l'œuf 3 minutes bien au chaud puis ajoutez-le à la salade.

Vous pouvez rajouter en complément des dès de feta ou un peu de mozzarella à votre convenance.

BON APPETIT !

