

... SURTOUT LES ENCAS

RECETTE du MARDI 12 mai

Toast Avocat

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 avocat bien mûr
- 2 grosses tranches de pain au seigle
- 1 betterave moyenne crue
- 15 g de feta
- 1/2 cuillère à soupe de yaourt grec
- 1 cuillère à café de tahini (crème de sésame)
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre



PRÉPARATION : (10 mn / Cuisson 40 mn)

- Préchauffer le four à 180°C en mode gril ou gril à air pulsé.
- Peler la betterave et la couper en dés de 1 cm environ.
- Placer la betterave dans du papier d'aluminium et mettre à rôtir au four pendant 40 mn.
- Dans un mixeur, placer les betteraves, le yaourt, le tahini, l'ail écrasé, le sel et le poivre.
- Couper en deux l'avocat, enlever le noyau, la peau, couper la chair en fines tranches.
- Faire griller les tranches de pain.
- Les tartiner du houmous de betterave.
- Garnir les toasts avec les tranches d'avocat et la feta émiettée.
- Poivrer légèrement.
- Servir immédiatement.

Recette maison Tahini [ICI](#) ou

<https://www.amourdecuisine.fr/article-tahini-fait-maison.html>



BON ENCAS de besoin uniquement !