

Pain garni aux oeufs et à l'avocat

Coup de pouce, mai 2004



Portion(s) : 4

Préparation : 10 min

Photo : ©Yvonne Duivenvoorden

Ingrédients

- 8 oeufs durs
- 1/3 t (80 ml) de mayonnaise légère
- 2 c. à tab (30 ml) de crème sure légère
- 1 c. à tab (15 ml) d'aneth ou persil frais, haché
- 1 c. à tab (15 ml) de ciboulette (ou oignons verts) 1 fraîche, hachée
- 2 c. à thé (10 ml) de moutarde de Dijon
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre
- 4 feuilles de laitue Boston
- 4 grandes tranches de pain de seigle
- 1 avocat pelé, dénoyauté et coupé en tranches
- 1 t (250 ml) de tomates de cerises coupées en tranches
-

Préparation

1. Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, écraser les oeufs durs. Ajouter la mayonnaise, la crème sure, l'aneth, la ciboulette, la moutarde de Dijon, le sel et le poivre et mélanger. (Vous pouvez préparer la garniture aux oeufs à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2. Au moment de servir, étendre 1 feuille de laitue sur chaque tranche de pain. Couvrir de la garniture aux oeufs et garnir des tranches d'avocat et de tomates cerises.