

L'art du toast à l'avocat parfait

Sélection et préparation de l'avocat

- Choisir un avocat mûr : il doit céder légèrement sous une pression douce sans présenter de taches brunes ou de zones trop molles.
- Test du pédoncule : retirez-le pour vérifier la maturité. S'il se détache facilement et que c'est vert en dessous, l'avocat est prêt ; si c'est marron, il est trop mûr.
- Accélérer le mûrissement : placez l'avocat dans un sac en papier avec une pomme ou une banane pendant 1 à 3 jours.
- Éviter l'oxydation : arrosez la chair coupée d'un filet de jus de citron ou de lime pour ralentir le brunissement après la découpe.

La base idéale

- Pain : privilégiez un pain complet ou au levain, grillé jusqu'à ce qu'il soit bien doré pour assurer une bonne tenue et un contraste de textures.
- Préparation : écrasez la chair à la fourchette en y ajoutant du sel, du poivre, un filet d'huile d'olive et optionnellement une pointe de piment.
- Bienfaits : l'avocat apporte principalement des acides gras mono-insaturés (matières grasses de qualité) et des fibres.

Variantes gourmandes

- Version protéinée : ajoutez un œuf poché ou mollet (cuisson de 6 minutes) sur le dessus du toast.
- Touche croquante : agrémentez de graines de courge, de graines de sésame ou de radis tranchés finement.
- Saveurs de la mer : disposez des tranches de saumon fumé ou des crevettes grillées sur votre base d'avocat écrasé.