

Toast de patate douce

Ingrédients

- 1 patate douce
- 1 avocat
- Salade et légumes crus
- Huile végétale à choix (olive, noix, noisette...)
- Des graines : chia, tournesol, courge, sésame...



Préparation

1. Coupez la patate douce dans la longueur (2-3 cm de largeur)
2. Grillez les tranches au four pour 20-25min. à 180° ou au grille-pain à plusieurs reprise.
3. Écrasez l'avocat façon guacamole en y ajoutant du sel et des épices au choix.
4. Tartinez votre avocat sur vos tranches de patates douces cuites, ajoutez de la salade ou des crudités. Arrosez le toutes d'une bonne huile végétale et de quelques graines.

Options : Œufs au plat, purée d'oléagineux, fromage frais, épinards...