

# Avocat et son œuf à la coque

Je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **d'avocat et son œuf à la coque**, facile et rapide à réaliser. Cette recette d'avocat et son œuf à la coque peut-être utilisée pour le petit-déjeuner ou en entrée.

Cette recette est **sans gluten**, sans sucre raffiné, **sans lactose** et compatible avec [le programme de nutrition GAPS](#) ( à partir du régime global ).

## Pour 4 personnes

Préparation :

Cuisson :

**5 min.**

**3 min.**

- 4 œufs
- 2 avocats mûrs
- Fleur de sel
- Gomasio

## Étape 1

Coupez les avocats en 2 et dénoyautez les.

## Étape 2

Plongez les œufs dans une casserole d'eau froide. Les œufs doivent être à température ambiante ( pour ma part, je conserve les œufs hors du réfrigérateur ).

## Étape 3

Retirez les œufs dès que l'eau commence à frémir ( les bulles apparaissent ).

## Étape 4

Mettez l'œuf dans un coquetier et découpez le chapeau de l'œuf et versez le jaune d'œuf dans la moitié d'un avocat.

## Étape 5

Présentez la moitié d'avocat dans une petite assiette et saupoudrez de gomasio et fleur de sel.

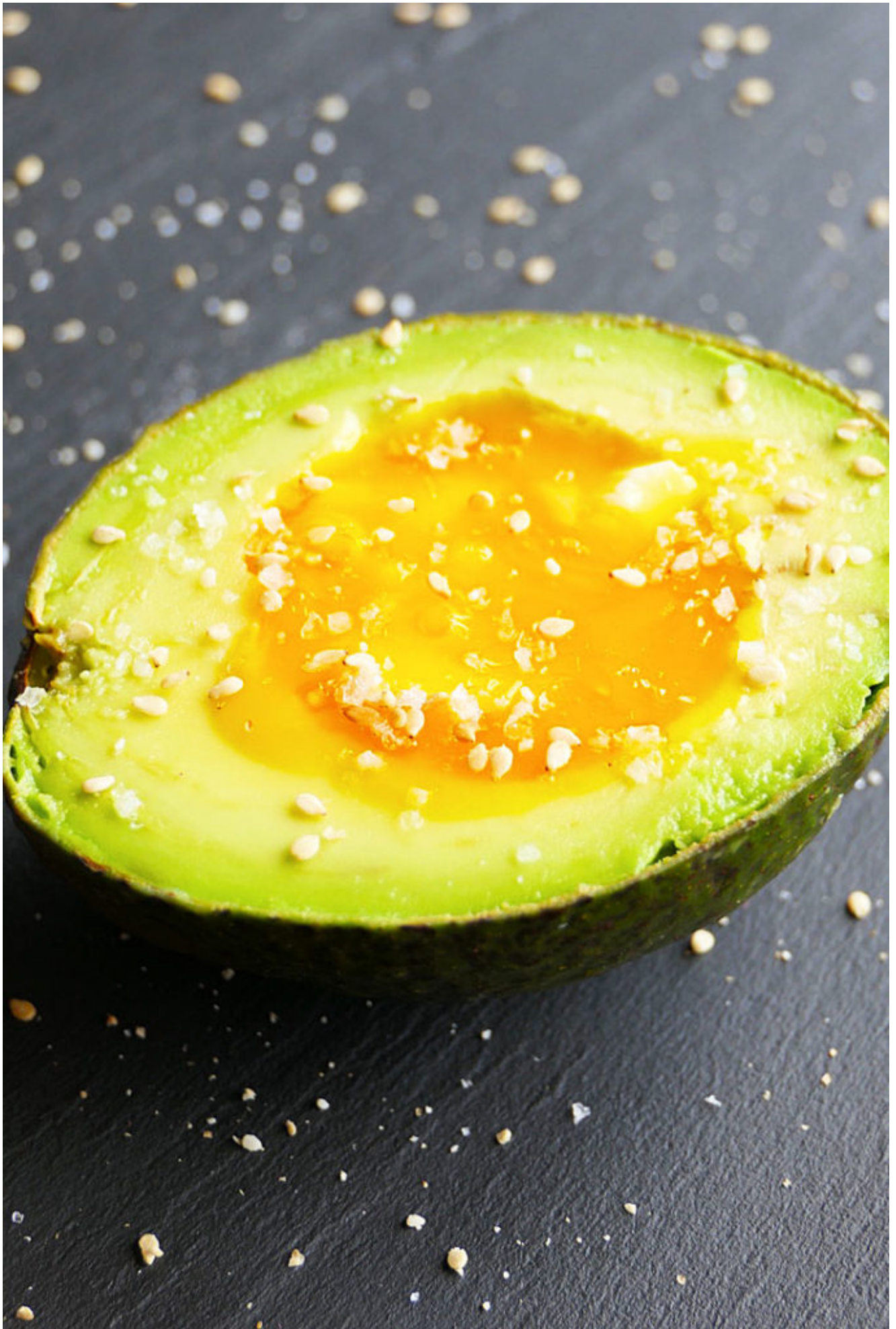
## Étape 6

Une fois le jaune d'œuf mangé, je rajoute le blanc de l'œuf dans ma moitié d'avocat.

- L'avocat est riche en vitamine B5 (acide pantothénique) et vitamine K. L'avocat est également une source de vitamines B1, B2, B3, B6, C et E et de minéraux tel que cuivre, phosphore, magnésium, potassium, fer, zinc et manganèse. L'avocat est également riche en fibre et en matières grasses, et principalement des gras insaturés (essentiellement mono-insaturés) qui jouent un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires.
- L'œuf contient des protéines bien équilibrées qui apportent les acides aminés essentiels à notre corps. L'œuf contient également des oméga 3, des minéraux et oligo-éléments ainsi que les vitamines A, D et E, ce qui en fait un aliment d'excellente qualité. La consommation de 1 à 2 œufs à la coque au petit-déjeuner est un atout santé. Bien évidemment, les œufs doivent être bio.

“Attachons-nous à reconnaître le caractère si précieux de chaque journée.”

Tenzin Gyatso



[Gomasio maison](#)