



SALADE D'AVOCATS AUX ŒUFS

INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 100 g de concombre, non pelé, coupé en morceaux
- 30 g d'oignons nouveaux, en fines lamelles
- 2 avocats, pelés et dénoyautés
- 3 cuillerées à soupe de vinaigre de vin rouge, partagées
- ½ cuillerée à café de sel
- ½ cuillerée à café de poivre du moulin
- 1 cuillerée à café de sauce au piment
- 30 g de roquette
- ½ cuillerée à café d'huile d'olive
- 8 crackers au blé complet

PRÉPARATION

1. Faites bouillir les œufs pendant 10 minutes dans la casserole.
2. Placez les morceaux de concombre et les tranches d'oignons nouveaux dans le saladier moyen.
3. Écrasez les avocats en purée dans le petit saladier. Ajoutez 2 cuillères à café de vinaigre de vin rouge, du sel, de poivre du moulin et de la sauce au piment, et mélangez bien. Ajoutez le mélange d'avocats au concombre et aux oignons nouveaux dans le saladier moyen et amalgamez.
4. Rincez les œufs à l'eau froide. Écalez-les, coupez-les en petits morceaux et amalgamez-les au mélange d'avocats. Assaisonnez au goût.
5. Déposez la roquette sur un plateau de service. Arrosez-la avec la cuillerée à café de vinaigre de vin rouge qui reste et une cuillerée à café d'huile d'olive. Mélangez le tout. Placez le mélange œufs-avocats sur la roquette et servez sur des crackers.