

Bol déjeuner salé à l'avocat et fromage cottage



Commencez la journée du bon pied avec ce bol déjeuner salé, rapide à assembler et [riche en protéines](#). L'association crémeuse du fromage cottage et de l'avocat se marie parfaitement aux œufs durs rassasiants et à la douceur des patates douces. Un déjeuner nutritif et coloré, prêt en un rien de temps ! Pour d'autres idées de déjeuners protéinés de notre équipe de nutritionnistes diététistes, découvrez notre [top 10 déjeuners rapides et nourrissants](#).

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 2
Nutrition Facts (per serving)
Calories 375
Lipides 13
Glucides 33
Fibres 7
Protéines 32
Sodium 287

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de fromage cottage 2 % m.g.
- 250 ml (1 tasse) de patates douces cuites, coupées en cubes
- 2 œufs de calibre gros, cuits durs, écalés et coupés en deux

- 6 à 8 tomates cerises, coupées en deux
- ½ avocat, coupé en tranches
- 8 ml (½ c. à soupe) d'assaisonnement à bagel tout garni (ou un mélange de sel, poivre et graines de sésame)

Garniture (*au choix*) :

- Oignons marinés ou oignons verts émincés
- Sauce piquante (de type RedHot ou sriracha)

Préparation

1. Dans deux bols moyen de service, répartir le fromage cottage équitablement.
2. Disposer sur le dessus les cubes de patates douces, les œufs durs, les tomates cerises et l'avocat.
3. Saupoudrer de l'assaisonnement à bagel tout garni, et garnir au goût. Déguster.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Ce déjeuner peut très bien se préparer à l'avance pour le lendemain. Assemblez simplement tous les ingrédients dans vos contenants (en arrosant l'avocat d'un peu de jus de citron pour éviter qu'il ne brunisse) et conservez au frais pour le lendemain matin.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec