

Rôtie aux concombres et avocats



Découvrez cette délicieuse recette de rôtie aux concombres et avocats, où l'avocat peut être aisément substitué par notre [hummus maison](#) pour une variante tout aussi savoureuse.

Préparation 10 min

Cuisson 3 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 135

Lipides 6

Glucides 17

Fibres 3

Protéines 6

Sodium 270

Ingrédients

Tartinade d'avocat

- ½ avocat
- Le jus d'un demi citron
- 1 gousse d'ail, hachée
- Sel et poivre, au goût

Rôtie aux concombres et avocats

- 1 tranche de pain
- 15 ml (1 c. à table) de la tartinade d'avocat
- 9 tranches de minis concombres, en rubans
- 2 feuilles de menthe, hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de fromage feta émietté

Préparation

Tartinade d'avocat

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol, mélanger et écraser à la fourchette jusqu'à ce que ce soit en purée.

Rôtie

1. Faire griller une tranche de pain, puis étendre les ingrédients dans l'ordre sur la tranche de pain grillée.

Notes

La tartinade se conserve 2-3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Les rôties sont meilleures consommées le jour même.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux