

Bruschettas Tomates et Avocats

Entrée



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 261 Kcal

Charge glycémique par portion: 12.6

Les ingrédients

- 2.0 cs Huile d'Olive
- 0.5 cs vinaigre balsamique
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 u Tomate
- 4.0 u feuille basilic
- 1.0 u oignon nouveau
- 0.5 u baguette
- 0.5 u Avocat
- 1.0 u Mozzarella

Pour 8 pièces

Préchauffez le four en grill.

Préparation de la garniture

Dans un saladier, mélangez : les tomates coupées en dés, l'oignon finement émincé, la mozzarella coupée en dés, la chair de l'avocat coupé aussi en dés. Puis ajoutez : le vinaigre balsamique, l'huile d'olive. Assaisonnez selon votre goût.

Préparation des bruschettas

Coupez la baguette en tranches de 2 cm d'épaisseur. Badigeonnez-les d'huile d'olive et passez les sous le grill pendant 5 min, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées. Les sortir du four.

Retournez les tranches de pain, les garnir du mélange à base de tomates et d'avocat, et passez les de nouveau

au grill pendant 4-5 min.

Présentation

Transférez les bruschettas sur un plat de service, parsemez de basilic finement haché. Servir immédiatement.