

Oeuf cocotte saumon raifort en croûte d'avocat

Recette du chef triplement étoilé Christian Le Squer



- 2 pièces d'avocat
- 4 œufs de petit calibre
- 1 cuillère à café de raifort en pot
- 1 cuillère à soupe de crème épaisse
- 1 cuillère à café de ciboulette ciselée
- 1 cuillère à café d'œufs de saumon.
- 20 petits croûtons de pain noir.
- Pm* fleur de pensée

Pour
4
personnes

- ① Couper les avocats en deux et les dénoyauter, mélanger la crème avec le raifort en pot.
- ② Placer l'œuf à la place du noyau, recouvrir de crème et placer au four 10 min thermostat 7.
- ③ A la sortie du four recouvrir à nouveau l'œuf de crème, parsemer de ciboulette et d'œufs de saumon, et de petits croûtons de pain.
- ④ Servir sur un lit de sel noir.

COMMENTAIRES NUTRITIONNELS

Par le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache

• L'avocat est un aliment très protecteur d'un point de vue cardiovasculaire. En effet, il est très riche en acides gras que l'on appelle les Acides Gras Mono Insaturés qui réduisent le taux de cholestérol. Sa richesse en fibres permet d'obtenir une

satiété précoce utile pour réguler son poids.

• Les œufs de saumon sont très riches en oméga 3, très utiles dans la protection cardiovasculaire mais aussi en vitamine D dont l'action est positive sur le contrôle de la pression artérielle.

*Petite mesure