

# Sandwich aux œufs et à l'avocat



PRÉSENTÉE PAR



⊗ PORTIONS  
4

🕒 PRÉPARATION  
10 MIN

🔥 CUISSON  
8 MIN

🍏 FRUITS ET LÉGUMES  
0,5

Réinventez le sandwich aux œufs avec un œuf mollet au centre pour créer un effet visuel impressionnant. Et plutôt que d'utiliser de la mayonnaise dans la préparation aux œufs, optez plutôt pour une base de hummus et d'avocat. Un délice!

## INGRÉDIENTS

### PRÉPARATION AUX OEUFS

- 10 œufs
- 30 ml (2 c. à soupe) de **ciboulette**, ciselée
- 60 ml (¼ de tasse) d'**oignon rouge**, émincé
- 125 ml (½ tasse) de **hummus**
- 1 **avocat** mûr (ou 250 ml/1 tasse de morceaux d'avocat surgelés, décongelés), en purée
- Sel** et **poivre**, au goût

### SANDWICHES

- 8 tranches de **pain biologique Bon Matin La mie BIO 100 % grains entiers**
- Micropousses** au choix (luzerne, pousses de coriandre, pousses de brocoli, pousses de radis, etc.)

### Conseil d'Hubert

Troquer l'habituelle mayonnaise dans les sandwichs aux œufs par du hummus permet d'améliorer le profil nutritionnel de la recette en y ajoutant un peu de protéines et de fibres alimentaires, tout en réduisant les matières grasses!

## PRÉPARATION

1. Placer les œufs dans une grande casserole d'eau froide et porter à ébullition. Quand l'eau bout, compter 4 minutes et 30 secondes et retirer 4 œufs de la casserole pour obtenir des œufs mollets. Les plonger dans un bain d'eau glacée. Poursuivre la cuisson des 6 œufs restants encore 3 minutes pour obtenir des œufs cuits durs, puis les plonger eux aussi dans un bain d'eau glacée. Laisser refroidir complètement.
2. Écaler les 6 œufs cuits durs et les hacher grossièrement.
3. Dans un bol, mélanger les œufs cuits durs, la ciboulette, l'oignon rouge, le hummus et l'avocat. Assaisonner au goût.
4. Écaler les 4 œufs mollets, puis les couper en deux dans le sens de la longueur. Disposer chaque œuf mollet sur une tranche de pain biologique Bon Matin La mie BIO 100 % grains entiers, le jaune vers le bas.
5. Couvrir les œufs mollets avec la préparation d'œuf à l'avocat, déposer les micropousses et refermer les sandwichs avec la seconde tranche de pain.
6. Placer les sandwichs au frais pendant environ 30 minutes avant de les couper en 3 dans le milieu de chaque demi-œuf mollet.



Recette et photo : Hubert Cormier, docteur en nutrition.  
Cette recette a été initialement publiée à [bonmatin.ca](http://bonmatin.ca)