



Ingrédients pour 4 pers. :

2 avocats
1 pain au levain ou aux
céréales coupé en
tranches
1/2 bouquet de coriandre
effeuillé
2 citrons jaunes
4 grandes tranches de
saumon fumé (de
préférence du saumon
sauvage de la mer Baltique
ou du saumon d'Écosse)
Huile d'olive
Sel
Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez rajouter,
comme sur la photo,
quelques pousses d'alfalfa
et des graines de
tournesol que vous aurez
poêlées à sec quelques
minutes.

Vous pouvez remplacer
l'huile d'olive par de la
purée d'amandes ou
d'autres fruits à coque.

1. Faites griller les tranches de pain. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive.
2. Épluchez, citronnez les avocats et coupez-les en fines lamelle. Disposez-les sur les tranches de pain grillé. Rajoutez un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Disposez les feuilles de coriandre par-dessus.
3. Dressez votre tartine saumon avocat dans une assiette avec une tranche de saumon à côté et un quartier de citron.

💡 Pour une conservation optimale de vos herbes aromatiques, laissez-les tremper dans une bassine d'eau tiède. Quand elles sont revigorées, nettoyez-les, rincez-les et secouez-les délicatement pour enlever l'excès d'eau. Roulez-les (par type d'herbes) dans du papier absorbant. Mettez-les alors dans un récipient hermétique en verre au réfrigérateur. Elles se conserveront environ une semaine.

