



Ingrédients pour 2 pers. :

2 muffins  
1 avocat  
2 œufs  
2 tranches de saumon  
fumé  
1 citron  
1 poignée de pousses  
d'épinards lavées et  
essorées  
2/3 tiges d'aneth  
1 noisette de beurre  
Huile d'olive  
Sel  
Poivre du moulin

**Variantes :**

Vous pouvez remplacer les pousses d'épinards par de la mâche, l'aneth par de la coriandre et l'œuf au plat par un œuf poché.

- Coupez les muffins en deux et mettez-les à chauffer dans votre grille-pain.
- Dans deux assiettes individuelles, disposez les pousses d'épinards et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Mettez les moitiés de muffins grillés par-dessus. Disposez une tranche de saumon sur une moitié.
- Pelez l'avocat, ôtez le noyau, écrasez la chair à la fourchette dans un bol et citronnez-la. Salez, poivrez, mettez un filet d'huile d'olive et tartinez les autres moitiés de muffins avec cette préparation. Décorez de quelques feuilles d'aneth.
- Faites chauffer une poêle avec le beurre. Quand elle est chaude, cassez les œufs délicatement et faites-les cuire au plat pendant quelques minutes. Salez, poivrez.
- Disposez les œufs au plat sur les tranches de saumon fumé. Mettez une moitié de citron dans chaque assiette et servez aussitôt.



Petit rappel pour bien choisir votre avocat :  
Il doit être légèrement souple sous la pression du doigt à proximité du pédoncule. Il ne doit être ni tâché, ni cogné, ni trop mou. D'une façon générale, préférez l'avocat encore dur car il mûrira très bien chez vous. Pour la variété Hass, la peau brunit quand l'avocat est mûr. Pour accélérer son mûrissement, emballez-le dans du papier journal ou mettez-le à côté de pommes ou de bananes.

