

La Table des Chefs



Tartine au poulet, asperges et purée d'avocat et crème sûre



Préparation: 15 min



Cuisson: 15 min



Portions: 4

Ingrédients

- 4 épaisses tranches de pain multigrains, grillées
- une douzaine d'asperges, cuites et coupées en tronçons
- Des restants de poulet rôti, tranché finement
- 8 tranches de bacon, cuites et émiettées
- 2 avocats mûrs, coupés en petit dés
- 1/4 tasse (60 ml) de crème sure (ou yogourt nature)
- 1/4 tasse (60 ml) de feuilles de coriandre grossièrement ciselées
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de chili en poudre
- Zeste d'une demi-lime
- Cresson

Méthode

- 1-À l'aide d'un mélangeur à main, réduire en purée les avocats, la crème sûre, la coriandre, le chili et le zeste de lime. Assaisonner et réserver.
- 2-Sur une tranche de pain grillée, déposer quelques tranches de poulet et quelques asperges.
- 3-Ajouter la purée d'avocat.
- 4-Parsemer de bacon et de cresson.

Astuce de chef:



Vous pouvez remplacer le poulet par tout restant de protéine de votre souper de la veille (poisson, fruits de mer, boeuf, tofu ou simplement des légumes rôtis).

tableedeschefs.org

