



Plats d'accompagnement

Autre

Salade aux œufs saine avec de l'avocat

Pour 4 personnes.

Ingrédients

6 œufs

2 avocats (mûrs, épluchés et écrasés)

1 cuillère à soupe de jus de citron

oregano

poivre

sel

Méthode de préparation

Cuisez les œufs durs en environ 8 minutes. Laissez-les refroidir un peu sous l'eau courante froide puis écalez-les.

Mélangez la chair de l'avocat avec le jus de citron et les épices.

Ajoutez les œufs et assaisonnez éventuellement encore un peu.

