



Les plats principaux

Croque à l'avocat avec poulet et fromage aux fines herbes

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 poulet (filets)
8 cuillères à soupe de fromage aux fines herbes
8 tranches de pain
1/2 oignon rouge (emincé)
2 tomates (en rondelles)
2 poignées de rucola
2 avocats (écrasés)
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Rôtissez bien les filets de poulet des deux côtés dans une poêle avec de l'huile d'olive puis assaisonnez avec poivre et sel. Laissez refroidir.

Tartinez 4 tranches de pain avec du fromage aux fines herbes et d'une couche d'avocat écrasé. Garnir de tomates en dés et d'oignon rouge.

Coupez les filets de poulet en tranches que vous placez sur l'autre garniture avec un peu de roquette. Salez et poivrez. Couvrir avec une deuxième tranche de pain et griller les croques sous le gril.

