

Aguacates caliente



Ingrédients:

1/2 Avocats par personne.
1 Œuf par demi-avocat.
Poudre de Piment d'Espelette.
Gros sel en quantité suffisante.

Décoration:

1 Oignons rouge.
1 Piment doux (vert).
Persil.
Paprika.

Préparation:

- Couper les avocats en 2 et ôter les noyaux.
- Mettre un peu d'eau dans une assiette à soupe.
- Mettre une belle couche de gros sel au fond d'un plat allant au four.
- Faire chauffer le four à 180°.
- Casser un œuf, séparer le blanc du jaune.
- Mettre le blanc dans le demi-avocat et le poser sur le gros sel.
- Déposer délicatement le jaune dans l'assiette à soupe.
- En faire de même pour les autres œufs et les autres avocats.
- Saupoudrer les avocats avec de la poudre de Piment d'Espelette.
- Mettre au four 15 mn.
- Sortir le plat puis avec une cuillère à soupe, attraper un jaune d'œuf en faisant très attention
- Déposer le jaune sur le blanc qui a commencé à cuire.
- Remettre au four durant 5 mn.
- Décorer les assiettes (mettre un petit tas de sel pour recevoir l'avocat).
- Sortir du four poser quelques rondelles de piment doux sur les jaunes.
- Servir aussitôt.