



Toast Pois Chiches & Avocat

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

1 boîte - 240g de pois chiches cuits
2 tranches de pain
1 avocat

AMÉLIOREZ ! Ajoutez ½ c.à.c de sel noir,
du persil frais et des graines de sésame.

2 PORTIONS

1



2



3



4



INSTRUCTIONS

1. Coupez, dénoyotez et pelez l'avocat. Mélangez-le aux pois chiches égouttés.
2. Écrasez à la fourchette et assaisonnez. Utilisez le sel noir au lieu du sel ordinaire, selon vos préférences.
3. Étalez le mélange sur les tranches de pain grillées.
4. Garnissez de persil frais et saupoudrez de graines de sésame.