

# AVOCAT FARCI AU FOUR

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

1 avocat

2 oeufs

poivre et sel

1 tranche de jambon cuit

1 cuillère à soupe d'emmental râpé

## PRÉPARATION

Préchauffez le four à 220 ° C.

Coupez l'avocat en deux et retirez le noyau. Retirez une partie de la pulpe pour laisser suffisamment de place pour l'œuf.

Former de petits bols de papier d'aluminium. Ajouter les moitiés d'avocat afin que les bords des bols soient légèrement plus hauts. Mettez-les dans un plat à four et assurez-vous qu'ils restent stables.

Cassez un œuf dans chaque moitié d'avocat. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Couper le jambon en petits cubes et saupoudrer sur l'œuf. Saupoudrer de fromage.

Mettre au four pendant 15 minutes et servir chaud.

Astuce: pour une version plus épicée, assaisonnez de poivre de

Cayenne.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

**BON APPÉTIT !**