

Toasts avocat - piment - sésame

Pour deux petits bols :

- 2 avocats mûrs
- 1 càc de piment d'Espelette
- 1 pincée de sel
- jus de citron
- pain aux céréales ou gressins
- graines de sésame

Eplucher les avocats et les mixer finement. Ajouter le piment, du sel, du jus de citron (1 petite giclée pour ne pas que le mélange noircisse). Mélanger.

Réserver au frais jusqu'au moment de l'apéritif.

Servir dans des bols en parsemant de graines de sésame avec des gressins, ou servir étalé sur des toasts de pain au céréales et saupoudrer chaque toast de graines de sésame.

