



Velouté de courgette & tartine œuf-avocat



10 min
Préparation



410 kcal
/personne



2
Personnes

Les ingrédients

Courgettes	2
Pomme de terre	1
Crème légère	1 c.à.s
Pain complet	2 tranches
Avocat	1
Oeufs	2

La préparation

- 1 Cuire courgette et pomme de terre, mixer avec la crème.
- 2 Cuire les œufs durs, écraser l'avocat.
- 3 Tartiner le pain, ajouter les œufs en rondelles.



Source
de fibres



Riche en
protéines



Bons gras