

# Avocat surprise : un manteau croquant au coeur délicat



On risque de vous demander cette surprise tous les jours après y avoir goûté. Sous son manteau croquant se cache la douceur de l'avocat et la délicatesse de l'oeuf poché. Pas de souci de réalisation pour ce dernier, nous avons une technique très simple !

**Sur le plan de travail (pour 1 portion) :**

- 1 avocat
- 1 oeuf poché
- 5 tranches de bacon
- De l'huile

**Aux fourneaux !**

Commencez par faire chauffer de l'eau pour faire cuire votre oeuf poché. La meilleur et la plus simple des méthode pour le réussir est de déposer une feuille de film alimentaire au-dessus d'un petit bol et de casser l'oeuf dedans. Nouez ensuite le film pour que votre oeuf se retrouve dans une petit poche. Plongez l'oeuf dans l'eau frémissante pendant 4 minutes. Vous aurez l'oeuf poché parfait pour la suite.



Pendant la cuisson de l'oeuf, coupez votre avocat en deux. À l'aide d'une cuillère à soupe, retirez encore un peu du centre du fruit pour y loger l'oeuf poché. Toujours avec votre cuillère, retirez en un seul morceau l'avocat de sa peau.

Quand votre oeuf est cuit, retirez-le délicatement de sa poche plastique et déposez-le dans l'une des moitiés de l'avocat. Refermez avec la seconde moitié.



Enroulez maintenant les tranches de bacon autour de l'avocat en recouvrant chaque partie visible de celui-ci.

Faites chauffer de l'huile dans une poêle et déposez votre surprise dedans jusqu'à ce que le manteau devienne croustillant. Pensez à remuer de temps en temps pour avoir une cuisson homogène et éviter de faire coller à la poêle.



Et voici votre avocat surprise faim prêt à être dévoré !

Cette idée originale rencontrera son succès sur toutes les tables ! Une autre façon de manger l'avocat dont on ne pourra plus se passer. Bon Ap' !