

Conseil: Remplacer les bagels par de petits pains croustillants.



Bagel «Crazy Day» au Tilsit

Pour 4 pièces

Préparation: env. 30 minutes

Difficulté: facile

1. Crème d'avocat: écraser l'avocat avec une fourchette, mélanger avec les ingrédients restants.
2. Farce: mélanger le vinaigre, l'huile et la coriandre, assaisonner. Effiler la pomme, mélanger immédiatement avec la sauce.
3. Étaler la crème d'avocat sur les fonds de bagels. Disposer dessus les tranches de pomme, les feuilles de salade et le TILSIT, assaisonner et parsemer de noix. Couvrir avec l'autre moitié des bagels, servir.

Valeurs nutritives par pièce

570
kcal

33g
lipides

46g
glucides

17g
protéines

végétarien



Vidéo de la recette
www.tilsiter.ch/rec3



Crème d'avocat

- 1 avocat, coupé en morceaux
- 1 cc de jus de citron vert
- 50 g de crème fraîche
- 1 pointe de couteau de Sambal Oelek
- 2 pincées de sel

Farce

- 1 cs de vinaigre de pomme
- 2 cs d'huile de colza
- 3 cs de coriandre ciselée
- Sel et poivre
- 1 pomme
- 4 bagels, coupés en deux et grillés

Quelques feuilles de salade

- 150 g de TILSIT JAUNE, en fines tranches

Un peu de poivre

- 2 cs de noix, hachées et grillées

