

... AU DEJEUNER

RECETTE du JEUDI 2 avril

Nid d'œuf quinoa, patate douce et avocat

Ingrédients pour 4 personnes (Temps de cuisson : 25 mn + de préparation : 20 mn)

Mélange de céréales boulgour, quinoa et sésame (type Bjorg)

Huile d'olive

750g de patates douces

5 œufs

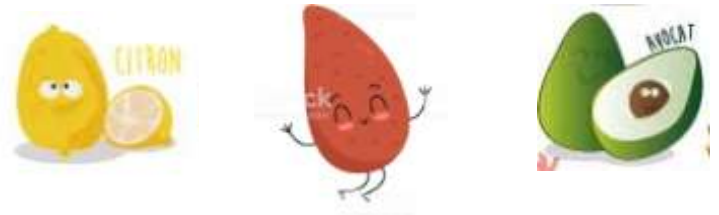
1 cuillère à soupe de farine

8cl d'huile d'olive extra vierge

2 avocats

Le jus d'un citron

Sel et poivre



PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Éplucher et râper les **patates douces**. Les essorer au maximum et les déposer dans un saladier. Ajouter l'**œuf** préalablement battu, la cuillère de farine et l'huile d'olive. Saler, poivrer puis mélanger le tout.
- Sur une plaque de four préalablement recouverte de papier sulfurisé, déposer quelques cuillères d'appareil en forme de **nid** (attention à laisser la place suffisante pour l'œuf au milieu). Former les nids à l'aide d'une cuillère si besoin. Enfourner et laisser cuire 20 mn. Sortir les nids du four après avoir obtenu une cuisson bien dorée.
- Verser un filet d'huile d'olive dans une poêle, déposer le nid de patate douce puis casser un œuf au centre. Attendre que l'œuf soit parfaitement cuit.
- Pendant ce temps, faire cuire le mélange de **boulgour**, de **quinoa** et de **sésame**.
- Découper les **avocats** en lamelles, ajouter le jus d'un **citron** et une pincée de sel puis réserver.
- Déposer quelques cuillères du mélange de **céréales** au fond des assiettes avec un filet d'huile d'olive, déposer les nids de patate douce à l'aide d'une spatule et agrémenter de lamelles d'**avocat**.
- Déguster immédiatement.

Astuce :

pour davantage de fraîcheur, vous pouvez accompagner votre plat d'une sauce au yaourt et aux fines herbes.



BONNE DEGUSTATION !