

... DES LE PETIT DEJEUNER

RECETTE du MARDI 14 avril

Œufs brouillés en tartines

Ingrédients et préparation :

- Dans un bol, fouettez deux œufs (ou 1 œuf entier et 2 blancs pour une version plus fit) avec 2 cuillères à soupe de crème de soja ou fromage blanc (et une pincée de sel).
- Versez dans une petite casserole et faites chauffer à feu doux.
- Commencez à mélanger dès le début de la cuisson avec une spatule.
- Mélangez jusqu'à ce que la brouillade soit cuite mais encore « baveuse »
- Servez tout de suite sur une tranche de pain grillée avec un filet de miel et quelques amandes..



BON REGAL !