



OEUFS BROUILLÉS, TOMATES ET CHÈVRE FRAIS

10 minutes

1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru [116 g]
- 1 unité moyenne de tomate cerise, crue [12 g]
- 1 petite portion de fromage de chèvre frais, au lait cru [type palet ou crottin frais] [20 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1 petite tranche épaisse de pain complet ou intégral (à la farine T150) [60 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Coupez les tomates cerises en 2. Dans une casserole, faites chauffer une cuillère à café d'huile d'olive avec les herbes de Provence. Faites dorer les tomates sur la tranche pendant environ 2 minutes. 2. Cassez 2 oeufs dans un bol et battez-les avec du sel, du poivre et de l'ail semoule (ou de l'ail frais si vous avez le temps). 3. Dans une poêle, faites chauffer une cuillère à café d'huile d'olive et faites cuire les oeufs en remuant à l'aide d'une spatule en bois pendant environ 30 secondes. 4. Disposez la préparation dans une assiette, parsemez les oeufs de fromage de chèvre et ajoutez les tomates. Accompagnez l'assiette d'une tranche de pain complet.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (197 g)	% AR
ÉNERGIE	166 kcal	328 kcal	16 %
PROTÉINES	11 g	21 g	42 %
GLUCIDES	14 g	28 g	11 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	9 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	17 %
SODIUM	232 mg	457 mg	19 %