



## TARTINE AUX OEUFS BROUILLÉS

 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 1 cuillère à café de sauce soja sucrée
- 5 grammes de herbes de Provence, séchées
- 5 grammes de poivre noir, poudre
- 1 tomate séchée
- 1 petite tranche épaisse de pain complet (à la farine T150) (60 g)
- 1/2 gousse d'ail, cru (3 g)
- 5g de Ciboulette, fraîche ou déshydratée

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Battre le(s) oeuf(s) en omelette dans un bol,
- 2° Couper la(les) tomate(s) séchée(s) en petits morceaux à l'aide d'un ciseau,
- 3° Ajouter dans le bol d'oeufs battu en omelette, le sel, le poivre, la ciboulette, et la sauce soja sucré et mélanger,
- 4° Faire chauffer dans une poêle anti-adhésive ou avec un peu de matière grasse et attendre qu'elle soit bien chaude,
- 5° En attendant faire toaster la tranche de pain complet et frotter le demi ail sur la tranche de pain toasté,
- 6° Verser la préparation à base d'oeufs dans la poêle bien chaude et faire des flocons avec une fourchette,
- 7° Retirer de la poêle la préparation lorsque la cuisson de l'oeuf vous convient
- 8° Étaler les oeufs brouillés chaud sur la tartine et déguster.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (154 g)	% AR
ÉNERGIE	176 kcal	271 kcal	14 %
PROTÉINES	9 g	14 g	29 %
GLUCIDES	21 g	32 g	12 %
SUCRES	6 g	10 g	11 %
LIPIDES	5 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	8 g	33 %
SODIUM	569 mg	878 mg	37 %