



RECETTE OEUF AUX PLATS CROUSTILLANTS !

une recette prete en 5 min super saine et gourmande pour un petit déj salé! Si tu veux une version sans gluten tu remplaces la farine par de la poudre d'amandes c'est tout aussi délicieux !

 10 heures
 10 minutes
 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 càs de graines de tournesol-lin-courge-chia [n'importe qu'elle mélange de ton choix]
- 2 unités moyennes d'oeuf, au plat, sans matière grasse (100 g)
- 15 grammes de farine de blé semi complète type 110
- Une pincée de sel blanc alimentaire, iodé

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Chauffer une petite poêle sans huile
- 2° Versez les graines et la farine, bien répartir sur la poêle en tapotant
- 3° Casser les oeufs au plat par dessus ce mélange, ajouter le sel
- 4° Attendre 5 min que le blanc cuise bien mais que le jaune reste coulant
- 5° Replier les oeufs en 2 (l'un sur l'autre) avant de servir!!!

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (129 g)	% AR
ÉNERGIE	189 kcal	244 kcal	12 %
PROTÉINES	13 g	17 g	34 %
GLUCIDES	10 g	12 g	5 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	10 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	6 g	23 %
SODIUM	1035 mg	1335 mg	56 %