



Les plats principaux

Petit-déjeuner boost d'énergie aux œufs brouillés, jambon & toast aux champignons

Pour 2 personnes.

Ingrédients

4 œufs
2 tranches de pain complet
100 grammes de jambon cuit
100 grammes de fromage à la crème
150 grammes de champignons
1 poignée de rucola
1 poignée d' épinards
1 noix de beurre
poivre
sel

Méthode de préparation

Battez les œufs avec une pincée de sel et de poivre. Faites chauffer du beurre ou de l'huile dans une poêle et cuisez doucement jusqu'à obtenir des œufs brouillés bien crémeux. Retirez du feu lorsqu'ils sont encore légèrement moelleux.

Coupez les champignons en morceaux et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés dans la même poêle (ou dans une poêle séparée). Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Faites griller le pain et tartinez-le de fromage frais. Répartissez les champignons sautés par-dessus.

Répartissez les œufs brouillés dans deux assiettes. Ajoutez le jambon, ainsi que la roquette et les épinards. Disposez le toast aux champignons à côté. Terminez avec un peu de poivre supplémentaire.

