

Wok de légumes et ses tartines d'œufs



INGREDIENTS

- 2 carottes
- 5 champignons de Paris
- 100g de brocoli
- 1 échalote
- 2 tranches de pain complet
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel (0.5g)
- Un peu de poivre et de coriandre

VALORISATION

Pour 1 personne

Energie : 580 kcal

P : 28g

L : 26g

G : 60g

Fibres : 14.9g

Sel : 1.5g



PREPARATION

1. Porter à ébullition une petite casserole remplie d'eau salée.
2. Plonger quelques minute le brocolis dans l'eau bouillante, puis le réserver.
3. Laver les carottes. Les râper grossièrement.
4. Emincer l'échalote et les champignons.
5. Dans une grande poele, verser un filet d'huile ; puis mettre à feu vif.
6. Y verser l'échalote et les champignons. Laisser griller quelques instants, puis les retourner jusqu'à ce que les champignons soient dorés.
7. Verser les carottes râpées et remuer.
8. Ajouter les petits bouquets de brocolis.
9. Ajouter la coriandre.
10. Laisser cuire le tout 5minutes en mélangeant.
11. Pendant ce temps, casser chaque œuf dans un bol différent puis les verser un à un dans la casserole en commençant par tremper le bol dans l'eau. Les œufs sont prêts à être retirés au bout de 4min.
12. Saler et poivrer.
13. Dresser les légumes dans une assiette, ajouter à côté les tranches de pain en y déposant les œufs pochés dessus.

Si vous préférez, vous pouvez également mettre cette préparation sur de petits toasts.

