

Oeufs au miroir

2 portions

Matériel nécessaire :

- ❖ planche à découper
- ❖ couteau d'office
- ❖ grille-pain
- ❖ poêle antiadhésive
- ❖ spatule à cuisson

Ingrédients :

- ❖ 2 œufs
- ❖ 15 ml de beurre ou margarine
- ❖ un peu de laitue
- ❖ 1 tomate coupée en quartiers
- ❖ un peu de carotte râpée
- ❖ un peu de poivron rouge en dés
- ❖ au goût vinaigrette (au choix)
- ❖ 2 tranches de pain (au choix)

Méthode :

Préparer l'assiette

Déposer quelques feuilles de laitue dans l'assiette. Ajouter des quartiers de tomate, un peu de carotte râpée et de poivron rouge en dés.

Arroser de vinaigrette. Griller le pain.

Épisode 55 – Oeufs en tous genres

Cuire les œufs

Chauffer la poêle à feu moyen et ajouter le beurre. Casser les œufs dans un bol et les verser un à un dans la poêle. Cuire doucement pour ne pas frire le blanc. Pour des œufs tournés, retourner l'œuf délicatement dès que le blanc est bien coagulé. Arrêter de cuire lorsque le blanc est bien cuit et le jaune à votre goût (liquide, moelleux ou bien cuit).

Servir aussitôt.

Variante : On peut cuire l'œuf sur une tranche de jambon. C'est bon et c'est pratique quand la poêle colle.