

Œuf poché

2 portions

Matériel nécessaire :

- ❖ planche à découper
- ❖ couteau d'office
- ❖ casserole
- ❖ cuillère trouée
- ❖ grille-pain

Ingrédients :

- ❖ 2 œufs
- ❖ 2 tranches de fromage (à votre goût)
- ❖ 1 pain bagel grillé
- ❖ au goût fruits coupés
- ❖ un peu de vinaigre

Méthode :

Cuire l'œuf

Porter une casserole d'eau à ébullition avec un peu de vinaigre. Casser les œufs et les déposer délicatement dans un bol (le jaune ne doit pas se briser). Verser délicatement les œufs dans l'eau bouillante et cuire 50 secondes à 1 minute. Retirer les œufs avec une cuillère trouée.

Dresser l'œuf

Déposer un demi-bagel dans chaque assiette. Ajouter la tranche de fromage et y déposer l'œuf. Ajouter quelques fruits coupés dans l'assiette pour décorer. Servir aussitôt.

Variante : On peut agrémenter le pain de jambon ou de saumon fumé et d'épinards cuits.