

Tartine œufs brouillés et saumon



Temps de préparation :

5 minutes



Temps de cuisson :

5 minutes



Temps total :

10 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour 1 personnes) :

1 tranche de bon pain frais complet

50 g de saumon ou truite fumé

1 c.c. de [ghee](#) ou huile pour cuisson

Germes d'oignon (déco)

2 œufs

Sel



Pour réaliser la recette :

1. Faire chauffer un peu de ghee dans une poêle, y casser les œufs et cuire en mélangeant pendant env. 5 min
2. Détailler grossièrement le poisson fumé
3. Disposer les œufs brouillés sur la tranche de pain, garnir avec le poisson fumé et décorer avec, par exemple, des germes d'oignon

Coin des astuces

- Quelques critères de choix pour un pain de qualité :
 - Farine à base d'une céréale ancienne (engrain, amidonnier, kamut, PurEpeautre, ...)
 - Complet
 - Levé au levain plutôt qu'à la levure
- Pour varier les plaisirs, il aurait été possible de tartiner le pain avec :
 - Du [houmous, traditionnel](#), à la [betterave](#) ou à l'[avocat](#)
 - Du caviar de légumes comme celui au [poivron](#) ou encore celui à l'[aubergine](#)
 - Du cottage cheese aromatisé comme dans cette [tartine cottage cheese et betterave rouge](#)
 - De l'écrasé d'avocat comme dans cette [tartine avocat et œuf poché](#)