

Œufs brouillés aux fines herbes

Préparation et cuisson: env. 10 min
Plat principal pour 2 personnes

4 œufs frais	
4 c. à soupe de lait	bien battre dans une terrine
1 c. à soupe de persil, finement haché	
1 c. à soupe de ciboulette, ciselée	incorporer
un peu de muscade	
¼ de c. à café de sel, un peu de poivre	assaisonner
un peu de beurre	chauffer dans une poêle antiadhésive. Verser l'appareil aux œufs (photo 1) et laisser prendre (photo 2)

Par personne: lipides 8 g, protéines 8 g, hydrates de carbone 1 g, 438 kJ (105 kcal)

Suggestions

- Battre les œufs avec 4 c. à soupe d'eau minérale gazeuse au lieu du lait. Les œufs brouillés deviennent plus aérés.
- Pour les œufs brouillés nature, supprimer les fines herbes.

Affiner

- Mélanger à l'appareil d'autres fines herbes (p. ex. ail des ours, aneth, cerfeuil) finement coupées.
- Mélanger à l'appareil 2 petites tomates, épépinées, coupées en dés.
- Mélanger à l'appareil 2 c. à soupe de fromage râpé (p. ex. parmesan).
- Mélanger à l'appareil 50 g de petits dés de jambon.
- Chauffer ½ c. à soupe de beurre dans une poêle antiadhésive, faire revenir ½ oignon, finement haché et 50 g de champignons de Paris, en fines lamelles. Ajouter l'appareil aux œufs et préparer les œufs brouillés comme ci-dessus.
- Griller doucement 50 g de lardons dans une poêle antiadhésive, baisser le feu, ajouter l'appareil aux œufs, préparer les œufs brouillés comme ci-dessus.

Variante: Omelette baveuse (photo 3). Affiner, voir ci-dessus.



1 Bien battre les œufs. Chauffer du beurre dans une poêle antiadhésive. Verser l'appareil aux œufs en une fois.



2 Remuer constamment l'appareil à l'aide d'une spatule, à feu doux, jusqu'à ce qu'il épaississe tout en restant moelleux. Les œufs brouillés doivent être floconneux et légers.



Omelette baveuse

Préparer l'appareil aux œufs sans les fines herbes. Chauffer du beurre dans une poêle antiadhésive, verser l'appareil, cuire env. 2 min à petit feu jusqu'à ce que le bord prenne. Avec la spatule, ramener un peu l'appareil du bord vers le centre, cuire jusqu'à ce qu'il soit ferme, replier une fois.