



Oeuf brouillé à la tomate et à la courgette

 En deux mots :

Rapide et facile à réaliser, ces oeufs brouillés peuvent faire l'objet d'un petit déjeuner ou bien d'un repas. Froid dans une bento box et accompagner d'une salade, c'est un repas parfait pour le bureau ou en pique nique.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes + 5 minutes

Difficulté :   

Ingrédients

- ▶ 2 pièce d'oeuf
- ▶ 10 pièce de tomate cerise
- ▶ 70 g de courgette
- ▶ 1 cuillère à soupe de skyr
- ▶ 1 cuillère à café de pesto de fanes de carottes
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 0,25 pincée de sel
- ▶ 0,25 pincée de poivre

Instructions

Laver la courgette et les tomates cerises

Tailler la courgette en fines tagliatelles et couper les tomates cerises en deux

Battre les oeufs en omelette avec le pesto et le skyr

Saler et poivrer

Mettre la cuillère d'huile d'olive dans une casserole à fond épais

Mettre la courgette et les tomates cerises dans la casserole lorsque l'huile est chaude et laisser cuire environ 15 minutes à feu doux

Mettre les oeufs battus dans la casserole au bout des 15 premières minutes de cuisson

Cuire les oeufs en fouettant continuellement à feu vif environ 5 minutes

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire

Astuces :

Remplacer la crème fraîche par du skyr permet d'alléger la recette en matière grasse.

Gagner encore du temps avec un reste de ratatouille par exemple à la place des tagliatelles de courgette et des tomates cerises.

Les oeufs brouillés peuvent manquer un peu de souplesse, pour cela ajouter soit un peu de lait dans les oeufs battus, soit un peu d'eau lors de la cuisson des légumes.

le pesto de fanes de carottes peut être remplacé par tout autre pesto à votre guise.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels,

ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.