



OEUF DURS AU SAUMON FUMÉ

6 SMARTPOINTS

 FACILE

 30 MIN

 1 PERS.

INGRÉDIENTS :

2 OEUFs - 0 SP

3 TRANCHES DE SAUMON FUMÉ - 0 SP

1 TRANCHE DE PAIN - 2 SP

2CS DE CRÈME FRAÎCHE 5% DE M.G. - 1 SP

30G DE FROMAGE RAPÉ 30+ - 3 SP

1 BRANCHE D'ANETH - 0 SP

1 PETITE ÉCHALOTE - 0 SP

POIVRE ROSE, SEL - 0 SP

PRÉPARATION :

CUISEZ 2 OEUFs DURS ET ÉCAILLEZ-LES. COUPEZ-LES EN 2 ET RÉSERVEZ-LE JAUNE. PLACEZ UNE TRANCHE DE PAIN DANS UN PETIT PLAT ALLANT AU FOUR, RECOUVREZ D'UNE TRANCHE DE SAUMON, DES 4 DEMIS BLANCS D'OEUFs ET DES 2 CS DE CRÈME. SALEZ ET POIVREZ.

COUPEZ LES 2 TRANCHES DE SAUMON FUMÉ RESTANTES EN LAMELLES, CISELEZ L'ANETH ET L'ÉCHALOTE. DANS UN BOL, ÉMIETTEZ-LES JAUNES ET MÉLANGEZ-LES AVEC LE SAUMON, L'ANETH ET L'ÉCHALOTE. REPARTISSEZ-LE MÉLANGE SUR LE PLAT ET RECOUVREZ DE FROMAGE RAPÉ.

ENFOURNEZ +/- 10 MIN SOUS GRILL À 180°C.

CONSEIL :

SERVEZ CHAUD ET ACCOMPAGNÉ D'UNE PETITE SALADE DE CONCOMBRE CITRONNÉE, L'ASSOCIATION AVEC LE SAUMON EST PARFAITE.