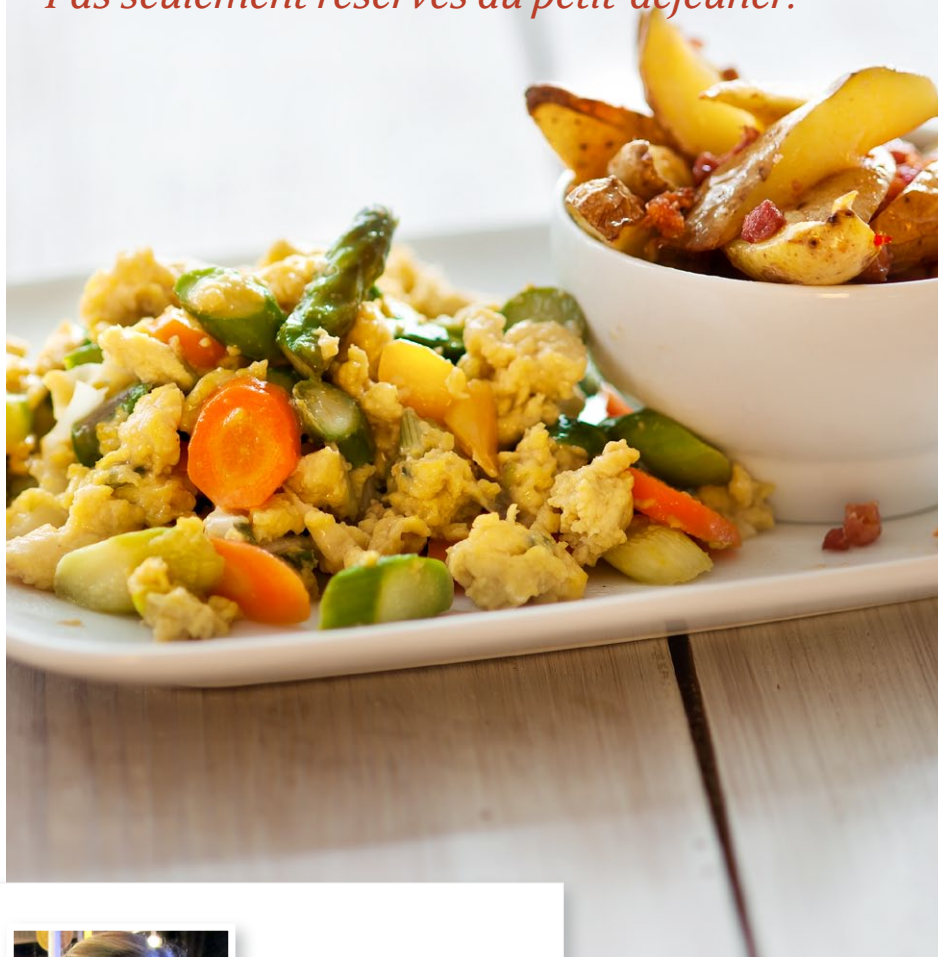


Œufs brouillés printaniers

Pas seulement réservés au petit-déjeuner!



Pia Kemnitz

Assistante
Atelier culinaire

J'ai toujours dans mon frigo: confiture, beurre, lait, divers fromages, moutarde, concombres au vinaigre, œufs, tomates cerises, fruits, vin blanc.

J'ai toujours en réserve: pâtes, riz, huile d'olive, compote de pommes en bocal, Nutella.

J'oublie toujours d'acheter: des épices.

Ma recette préférée quand j'étais petite: des barquettes de courgettes farcies de hachis de bœuf et feta avec des spaghettis à la sauce tomate.

Mon dernier repas de condamnée à mort serait: une pizza calzone cuite au four à bois.

Mon dernier fiasco en cuisine: je me suis tellement énervée en épluchant une courge hokkaido pour une soupe que la courge et le couteau ont bien failli finir à la poubelle.

Mise en place et préparation:
env. 20 min
Cuisson au four: env. 35 min

1 kg	de pommes de terre nouvelles
150 g	de lardons
1 c. s.	d'huile d'olive
1 c. c.	de sambal oelek
500 g	d'asperges vertes
3	oignons fanes avec le vert
300 g	de carottes en botte
1 c. s.	d'huile d'olive
¼	de c. c. de sel
10	œufs frais
1 dl	de crème
¾	de c. c. de sel
un peu	de poivre

Portion: 699 kcal, pro 31 g, glu 51 g, lip 39 g

1^{re} étape



Couper les **potatoes** en quatre, mélanger avec **lardons**, **huile** et **sambal oelek**, répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson. **Cuisson:** env. 35 min au milieu du four préchauffé à 220° C.

2^e étape



Peler le tiers inférieur des **asperges**, couper en morceaux bisautés, couper les **oignons** et les **carottes** en rondelles, faire revenir env. 5 min dans l'**huile** chaude dans une poêle antiadhésive, saler.

3^e étape



Battre les **œufs** avec la **crème**, saler, poivrer, verser sur les légumes. Laisser prendre un peu, agiter d'avant en arrière jusqu'à ce que les œufs soient pris. Présenter avec les pommes de terre.