Les toasts aux œufs brouillés bio

Les ingrédients pour 2

1 oignon frais
3 oeufs ou 2 gros
persil
2 cc de crème fraîche
2 tranches de pain complet ou autre
Sel poivre
Un filet d'huile d'olive

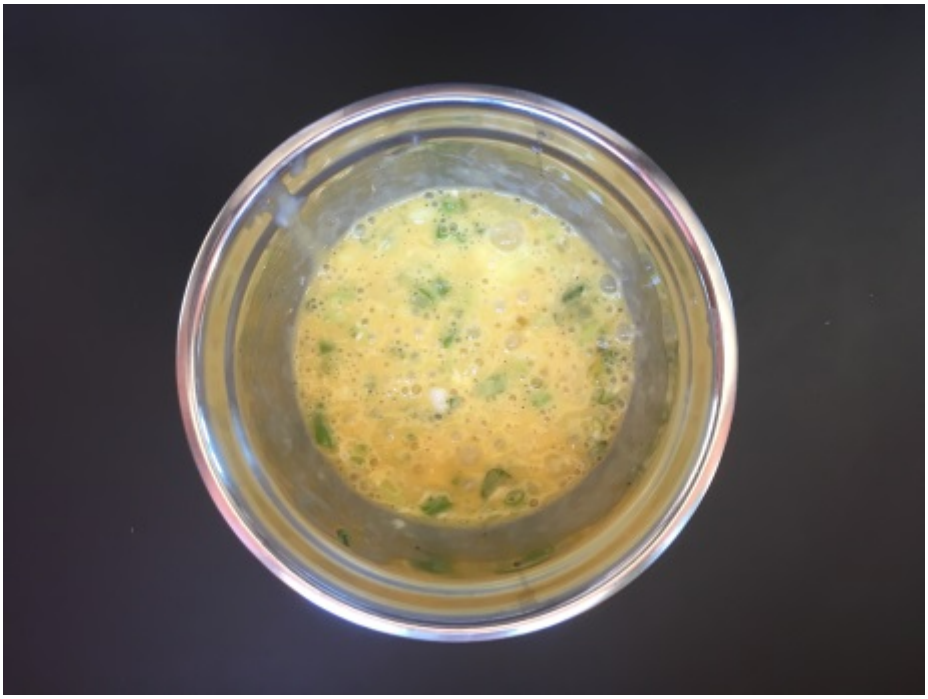
Preparation 10 mins . Difficulte 1





Super simple…

Il suffit de mélanger les oeufs bio, la crème fraîche, le sel, le poivre et le persil émincé, ainsi que le vert de l’oignon frais bio ciselé.



On huile la poêle, on fait revenir l oignon coupé en tout petits dés, puis on verse les oeufs et on les laisse cuire 5 minutes en les remuant à la fourchette. On toaste le pain, on

l’imbibe d’un filet d’huile d’olive et on y dépose l’omelette.

On sert avec une petite salade composée ou verte.

