



WOK DE LÉGUMES & SA TARTINE D'ŒUFS POCHÉS

 1 PERS. 15 MIN. 1,70€ / pers. Plat
Automne
Hiver

INGRÉDIENTS

2 carottes
5 champignons de Paris
1 grosse poignée de pousses de
haricots mungo frais
1 échalote
2 grandes tranches de pain
2 œufs
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
Assaisonnement : coriandre
Sel & Poivre



CONSEILS & ASTUCES

Privilégier le pain complet ou
semi-complet pour augmenter vos
apports en fibres.

PRÉPARATION

1. Porter à ébullition une petite casserole remplie d'eau salée.
2. Laver les carottes. Les râper grossièrement.
3. Émincer l'échalote et les champignons. Dans une grande poêle, verser un filet d'huile, puis mettre sur feu vif.
4. Une fois la poêle bien chaude, y verser l'échalote et les champignons. Laisser griller quelques instants puis les retourner jusqu'à ce que les champignons soient un peu dorés et qu'ils aient rendu toute leur eau.
5. Verser les carottes râpées et remuer.
6. Rincer les pousses de haricots mungo et les mettre dans la poêle.
7. Ajouter de la coriandre.
8. Laisser cuire environ 5 min tout en mélangeant.
9. Pendant ce temps, casser 2 œufs dans un bol puis les verser dans la casserole en commençant par tremper le bol dans l'eau. Les œufs sont prêts à être retirés au bout de 3 à 5 minutes.
10. Saler et poivrer le wok de légumes.
11. Dresser les légumes dans une assiette, ajouter à côté les tranches de pain en y disposant les œufs pochés dessus.

→ **IMPRIMER**