

Tartine à la bédictine sans gluten



Découvrez notre délicieuse recette de Tartine sans gluten à la bédictine. Savourez une combinaison parfaite de pain sans gluten, d'avocat crémeux, de saumon fumé et d'œufs pochés pour une expérience culinaire sans gluten absolument délicieuse.

Préparation 15 min

Cuisson 5 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 390

Lipides 25

Glucides 26

Fibres 14

Protéines 20

Sodium 550

Ingrédients

- 16 asperges, coupées en 2 sur la longueur et la largeur
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 125 ml (½ tasse) de fromage tex-mex râpé
- 4 œufs de calibre gros
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre blanc

- 4 tranches de pain sans gluten, grillées ([« Chia classique » de Queen St. Bakery](#))
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- Poivre et sel, au goût
- 2 avocats mûrs

Guacamole d'edamames

- 250 ml (1 tasse) d'edamames écosés surgelés, dégelés
- Le jus de 1 lime (ou 30 ml / 2 c. à soupe)
- ½ oignon vert, haché finement
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce sriracha
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Faire bouillir de l'eau dans une casserole.
2. Préparer la [guacamole d'edamames d'ÉquipeNutrition](#).
3. Dans une casserole à feu élevé, cuire les asperges dans un filet d'huile d'olive environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient grillées. Garnir de fromage, laisser fondre puis réserver.
4. Verser le vinaigre dans l'eau bouillante.
5. Baisser le feu de l'eau à moyen jusqu'à ce qu'elle frémit légèrement.
6. Casser un œuf dans un bol en prenant soin de garder le jaune intact. Déposer délicatement l'œuf dans l'eau puis former un tourbillon à l'aide d'une fourchette afin de garder le blanc autour du jaune. Répéter pour les autres œufs puis poursuivre la cuisson 2 minutes ou jusqu'à ce que le blanc soit ferme.
7. Retirer délicatement chaque œuf de l'eau à l'aide d'une grande cuillère. Réserver.
8. Procéder au montage de la tartine : Tartiner chaque tranche de pain grillé de moutarde de Dijon, y déposer la guacamole d'edamames, les asperges gratinées et un œuf poché. Poivrer et saler, puis déguster.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal