

Oeufs à la Turque (Cilbir)



Riche en protéines et en probiotiques, le yogourt grec nature faible en matières grasses est associé à de l'aneth frais et de l'ail pour une explosion de saveurs. Ajoutez-y des œufs pochés parfaitement cuits pour plus de protéines et de bons gras. Une pincée de piment d'Alep ajoute une touche épicée, tandis que le sumac offre un supplément d'antioxydants.

Préparation 5 min
Cuisson 10 min
Portions 2
Nutrition Facts (per serving)
Calories 185
Lipides 11
Glucides 5
Fibres 0
Protéines 16
Sodium 140

Ingrédients

- 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de yogourt grec nature faible en m.g. (0 - 5 % de m.g.)
- 45 ml (3 c. à soupe) d'aneth frais, haché
- 1 gousse d'ail, hachée finement (ou 5 ml / 1 c. à thé) d'ail haché en pot
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre

- 5 ml (1 c. à thé) de piment d'Alep moulu (voir Note)
- 2 oeufs, pochés
- Une pincée de sumac (facultatif)

Note : Le piment d'Alep moulu est assez doux et a un goût à la fois fruité et salé. Vous pouvez le remplacer par 1 ml (¼ c. à thé) de piment de cayenne et 2,5 ml (½ c. à thé) de paprika.

Préparation

1. Déposer le yogourt, l'ail et l'aneth dans un petit bol et mélanger. Répartir dans 2 assiettes creuses et réserver à température ambiante.
2. Dans un petit poêlon antiadhésif à feu moyen-doux, fondre le beurre en remuant constamment. Dès que le beurre prend une couleur caramel et qu'il dégage des arômes de noisette, retirer le poêlon du feu et ajouter le piment d'Alep. Mélanger.
3. Déposer les œufs pochés sur le yogourt. Verser le beurre fondu sur les œufs et garnir d'une pincée de sumac, si désiré.
4. Servir avec une tranche de pain ou un pain naan.

Notes

Se conserve 2-3 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux