

Bagel déjeuner



Ces bagels déjeuner sont parfaits pour les matins pressés ou la préparation de repas à l'avance. Ils offrent une teneur élevée en protéines grâce à l'omelette moelleuse au fromage cottage et aux légumes, qui favorise la satiété et l'énergie soutenue. Ils se réchauffent facilement et constituent un déjeuner pratique, équilibré et rassasiant. Une option approuvée par nos nutritionnistes! Pour encore plus d'inspiration, découvrez nos [10 déjeuners rapides et nourrissants](#).

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 415

Lipides 11

Glucides 54

Fibres 5

Protéines 25

Sodium 780

Ingrédients

- Huile en vaporisateur
- 6 œufs de calibre gros
- 125 ml (½ tasse) de fromage cottage 2 %

- 1 poivron rouge, coupé en petits dés
- 250 ml (1 tasse) d'épinards, hachés grossièrement
- 2 oignons verts, hachés

- 6 bagels de blé entier
- 6 tranches de fromage léger (20 g chacune)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Huiler légèrement un plat en Pyrex carré ou rectangulaire.
2. Dans un bol moyen, fouetter les œufs avec le fromage cottage, le poivre et le sel. Incorporer les légumes.
3. Verser le mélange dans le plat en Pyrex et égaliser la surface.
4. Cuire au four 25 minutes, jusqu'à ce que le centre soit bien pris.
5. Laisser tiédire légèrement, puis couper l'omelette en 6 carrés égaux.
6. Pendant ce temps, couper les bagels en deux et les passer au grille-pain*.
7. Garnir chaque demi bagel d'un carré d'omelette et d'une tranche de fromage. Refermer.
8. Consommer immédiatement ou laisser refroidir complètement avant de congeler en portion individuelle.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

*Si vous prévoyez congeler cette recette, omettre l'étape du grille-pain et réchauffer directement les bagels dans un petit four ou une friteuse à air (Air Fryer).



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec