

Tartine aux oeufs plein goût



Une option pour un déjeuner salé délicieux, rapide et facile à préparer ! Que ce soit pour les matins de semaine ou pour un brunch détendu le week-end, vos papilles seront comblées par cette délicieuse recette de tartines aux œufs.

Préparation 7 min

Cuisson 10 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 225

Lipides 11

Glucides 19

Fibres 5

Protéines 12

Sodium 265

Ingrédients

- 2 tranches de pain multigrains
- 2 œufs
- 30 ml (2 c. à soupe) de [hummus maison](#) ou du commerce
- Une poignée de bébés épinards hachés
- 30 ml (2 c. à soupe) de feta faible en sodium, émiettée

- 1 tomate séchée hachée
- Herbes fraîches, au goût (ciboulette, basilic, persil etc)
- 2,5 ml (½ c. à thé) d'assaisonnement bagel plein goût (voir Note)

Note : Si vous n'avez pas ce mélange d'épices, vous pouvez le remplacer par des graines de sésames avec des oignons émincés déshydratés, ou encore, pour une autre version, avec un peu d'épices sumac.

Préparation

1. Mettre les œufs dans un chaudron rempli d'eau et porter à ébullition. Cuire 7 minutes, puis passer les œufs à l'eau froide avant de les écailler (Cette étape peut être préparée d'avance).
2. Faire griller les pains, puis étendre le hummus. Ajouter les bébés épinards, la feta, la tomate séchée, les herbes fraîches et les épices plein goût. Garnir chaque rôtie d'un oeuf.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux