

Collation d'œufs Mimosa



Vous avez la dent plus salée que sucrée pour vos collations! En manque d'idées originales et nutritives pour patienter jusqu'au prochain repas ? Nous avons la solution pour vous. Des œufs cuits durs, 3 versions succulentes pour varier vos collations et succomber à vos fringales d'une magnifique façon.

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 1
Nutrition Facts (per serving)
Calories 90
Lipides 7
Glucides 1
Fibres 0
Protéines 6
Sodium 140

Ingrédients

- 1 œuf, de calibre gros, cuit dur, coupé en 2 sur la longueur
- 2.5 ml (½ c. à thé) d'oignon vert, haché finement
- 2.5 ml (½ c. à thé) de sauce soya légère
- 1.25 ml (¼ c. à thé) de racine de gingembre, pelée et hachée finement (possibilité de prendre du gingembre en pot mariné)

- 1.25 ml (¼ c. à thé) d'huile de sésame
- 1.25 ml (¼ c. à thé) de vinaigre de riz (ou de vinaigre de vin blanc)

Garniture

- Graines de sésame, au goût

Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients sauf l'œuf.
2. Garnir chaque moitié d'œuf avec la préparation. Saupoudrer de graines de sésame si désiré.

Notes

Se conserve 5-7 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Essayez aussi ces variantes de saveur

Version au saumon fumé

- 1 œuf, de calibre gros, cuit dur, coupé en 2 sur la longueur
- 30 g (1 oz) de saumon fumé, haché
- 5 ml (1 c. à thé) de yogourt nature 0% (ou mayonnaise légère)
- 2.5 ml (½ c. à thé) de câpres, hachés
- 2.5 ml (½ c. à thé) de ciboulette, hachée finement
- 1.25 ml (¼ c. à thé) de jus de citron
- Aneth, au goût, facultatif

Version au cari

- 1 œuf, de calibre gros, cuit dur, coupé en 2 sur la longueur
- 5 ml (1 c. à thé) de yogourt nature 0% (ou mayonnaise légère)
- 1.25 ml (¼ c. à thé) de moutarde à l'ancienne
- 1.25 ml (¼ c. à thé) de poudre de cari
- 1 pincée de sel
- Persil, au goût, pour servir



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