

Bagel déjeuner sur le pouce



Simple, rapide et riche en protéines, ce déjeuner offre une combinaison parfaite de textures et de saveurs pour bien commencer la journée. C'est l'option idéale pour les matins pressés où l'on souhaite faire le plein d'énergie sans compromettre le plaisir de manger. Pour découvrir d'autres idées approuvées par nos nutritionnistes, explorez aussi nos [10 déjeuners rapides et nourrissants](#).

N'hésitez pas à préparer plusieurs portions de cette recette à l'avance et à les congeler pour gagner du temps lors des matins pressés. Intégrez l'avocat et le fromage ricotta au moment de servir.

Préparation 10 min

Cuisson 5 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 440

Lipides 17

Glucides 50

Fibres 7

Protéines 21

Sodium 710

Ingrédients

- 2,5 ml (½ c. à thé) d'huile d'olive

- 1 bagel multigrains, grillé
- ¼ d'avocat, coupé en lanières
- 30 ml (2 c. à soupe) de fromage ricotta
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Dans un petit poêlon antiadhésif, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'œuf selon la cuisson désirée (miroir ou tourné). Assaisonner au goût.
2. Tartiner le fromage ricotta sur les deux moitiés du bagel grillé.
3. Répartir les lanières d'avocat sur une moitié du bagel. Garnir de l'œuf cuit puis refermer le bagel avant de déguster.

Notes

Se conserve jusqu'à 2 jours au réfrigérateur. Meilleur consommé immédiatement.

Vous pouvez doubler ou tripler cette recette et congeler les portions individuellement pour un déjeuner rapide lors des matins pressés. Intégrez l'avocat et le fromage ricotta au moment de servir.



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