

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Oeufs à la coque, mouillettes aux noix



Imprimer

Commenter

Préparation: 5/10

Ingrédients

2

- 4 oeufs frais
- 1 filet d'huile d'olive (pour la cuisson des mouillettes)
- Pour le pain:
- 1 verre de farine de sarrasin
- 1/2 verre de farine de millet
- 1/2 verre de farine de teff blanche
- 1/2 verre de farine de noix
- 1/2 c. à c. de bicarbonate
- 2 oeufs frais
- 1 verre de lait d'amandes
- 1 c. à c. de sel
- 1 c. à s. de Rapadura

1. Pour le pain:
2. Remplissez la cuve d'1/3 d'eau et portez-la à ébullition.
3. Pendant ce temps-là incorporez et mélangez les ingrédients un à un dans l'ordre.
4. Huilez le moule et versez.
5. Patientez environ 45minutes. N'hésitez à planter la lame d'un couteau au centre du pain. Si elle en ressort sèche, vous pouvez éteindre et sortir votre pain.
6. Pour les oeufs:
7. Remplissez la cuve d'1/3 d'eau et dès qu'elle bout, posez les œufs frais pour 3 minutes.
8. Pour les mouillettes:
9. Pendant que les œufs cuisent, coupez le pain en bâtonnets et mettez-les à griller dans une poêle avec un trait d'huile d'olive. Sortez-les dès qu'ils dorent.

À accompagner d'une salade verte bien assaisonnée (1 c. à s. de sauce tamari pour 2 c. à s. d'huile d'olive et quelques graines ou noisettes concassées).

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

Facebook

Pinterest

Instagram

