

Recette facile

TOASTS GRILLÉS AU JAMBON ET AUX OEUFS

- **Énergie** : 160 kcal
- **Protides** : 11 g
- **Lipides** : 7 g
- **Glucides** : 12 g



10 minutes



25 minutes

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 2 grosses tomates olivettes coupées en 4
- * 4 œufs frais
- * 4 tranches de pain au céréales
- * 2 tranches fines de jambon dégraissé
- * 50 g de pousses d'épinards

USTENSILES

- * 1 plaque allant au four
- * Papier sulfurisé
- * 1 planche à découper
- * 1 couteau
- * 1 poêle et son couvercle
- * 1 verre
- * 1 assiette
- * 1 toaster
- * 1 écumoire
- * Papier absorbant

ÉTAPES

1

Préchauffez le four à 180°C. Tapissez de papier sulfurisé une plaque allant au four.

2

Disposez les tomates sur la plaque préparée et faites-les rôtir 25 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

3

Pendant ce temps, versez de l'eau jusqu'à mi-hauteur dans une poêle antiadhésive et portez à ébullition. Cassez 1 œuf dans un récipient et faites-le glisser délicatement dans la poêle. Répétez aussitôt l'opération avec les 3 œufs restants en prenant soin que les blancs ne se touchent pas. Portez à ébullition, puis couvrez la poêle et éteignez le feu. Laissez reposer 4 minutes, jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient saisis.

4

Faites griller les tranches de pain. A l'aide d'une écumoire, retirez les œufs un à un de la poêle et égouttez-les sur du papier absorbant. Sur chaque tranche de pain, déposez successivement une moitié de tranche de jambon, quelques pousses d'épinard, 1 œuf et 2 quartiers de tomate. Servez aussitôt.