

Oeufs mimosas oméga3

Préparation 15 min - Temps de cuisson 15 minutes - Total : 30 minutes

Auteur : Fanny Rodhon

Ingrédients pour une assiette :

- 1 à 2 œufs.
- 100 g de lentilles cuites (soit 30 g de lentilles sèches).
- Quelques feuilles de sucrine ou de salade verte;
- 100 g de carottes.
- 50 g de céleri rave.
- 2 sardines à l'huile d'olive.
- une vinaigrette à base d'huile de colza avec le vinaigre de votre choix, sel et poivre.



Préparation :

1. Préparation des œufs, faire cuire dans l'eau bouillante pendant 8 minutes. Laissez-les refroidir.
2. Râpez les carottes et le céleri et mélangez-les avec un peu d'oignon rouge et la vinaigrette.
3. Si vous faites cuire les lentilles, je vous invite à les faire tremper 2 h et les cuire pendant 15 à 20 min. Si vous optez pour des lentilles en boîte, il suffira de les rincer avant de les mélanger avec les crudités.
4. Lorsque tous ces ingrédients sont prêts, prélevez le jaune d'œuf. Ecrosez les jaunes d'œuf avec les sardines, ajoutez 1 cc d'huile d'olive contenue dans la boîte de sardines pour une texture moelleuse.
5. Replacez le mélange dans les blancs d'œuf et disposez tous les ingrédients dans l'assiette et dégustez !

