

BRICKS À L'ŒUF



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 feuilles de bricks
- 2 œufs
- Fromage au choix 30g : emmental, mimolette, comté
- Facultatif : cornichons, olives ou tomates séchées
- Sel et poivre
- Herbes aromatiques au choix : basilic, persil, ciboulette, coriandre
- Huile végétale (olive ou tournesol) : 3 càs

Astuces :

- Ajouter des lamelles de poivrons ou des épinards crus.
- Remplacer la feuille de brick par une galette de blé noir (= au sarrasin).
- Ajouter des dés de jambon, des allumettes de bacon ou des lardons.

Préparation : 5 minutes | Cuisson : 5 à 10 minutes
Pour 2 personnes

1. Égoutter les cornichons, les olives ou les tomates séchées et les découper en petits morceaux.
2. Ciseler finement les herbes aromatiques.
3. Râper le fromage.
4. Dans une poêle ou une crêpière : faire chauffer un peu d'huile végétale sur feu moyen.
5. Déposer la feuille de brick.
6. Casser l'œuf au milieu, saler et poivrer. Parsemer d'herbes aromatiques, de fromage râpé et de cornichons/olives/tomates séchées.
7. Replier la feuille de brick des 4 côtés pour former un carré.
8. Retourner la feuille de brick pour qu'elle cuise des 2 côtés.
9. Réserver la brick à l'œuf.
10. Répéter l'opération avec la 2ème feuille de brick (en ajoutant de l'huile si besoin). Servir aussitôt.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr