

ŒUF À LA PAYSANNE

Une recette autour de l'œuf, pour apporter de l'énergie en cas de pertes ou d'une diminution de l'appétit (diarrhée, vomissements, altérations du goût). Préparée en un rien de temps, elle sera également bénéfique en cas d'altérations du goût ou de troubles digestifs grâce au basilic !

Image not found
https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/48/thumbnails/Oeuf_paysanne.jpg

Temps de préparation : 5 min - Temps de cuisson : 10 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (1 personne)

- 2 ou 3 pommes de terre cuites
- 1 oignon nouveau
- 1 poignée de tomates cerises
- 1 c. à s. d'huile de pépin de raisin
- 1 œuf
- qq's feuilles de basilic
- sel & poivre

Préparation

Peler les pommes de terre, puis les couper en rondelles.

Émincer l'oignon, peler les tomates à l'aide d'un épluche tomate (ou un couteau) et les couper en deux.

Réchauffer les pommes de terre dans une poêle avec l'huile de pépin de raisin. Ajouter l'oignon et prolonger la cuisson jusqu'à ce qu'il soit fondant.

Ajouter les tomates. Saler un peu et poivrer généreusement.

Ménager un peu de place au centre de la poêle en repoussant les légumes vers les parois, y casser l'œuf délicatement et le laisser cuire à votre convenance.

Décorer de quelques feuilles de basilic et déguster.