

BROUILLADE D'ŒUFS À LA TOMATE ÉPICÉE

Un petit encas vite fait bienfaits, très intéressant pour son apport en protéines. À déguster à toute heure de la journée, au gré des envies.



Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 10 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (2 personnes)

- 4 œufs
- 100 g de pulpe de tomates
- 1 oignon moyen
- ½ gousse d'ail
- 1 c. à c. de basilic ciselé
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- sel & poivre

Préparation

Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen, et faire revenir l'oignon et l'ail préalablement émincés.

Ajouter sel, poivre et piment dans le mélange, puis la pulpe de tomate. Baisser le feu, couvrir et laisser cuire 5 minutes. Retirer ensuite le couvercle et laisser la vapeur d'eau s'évaporer.

Battre les œufs en omelette, puis verser dans la poêle. Les brouiller avec une spatule en bois.

Ajouter enfin le basilic ciselé, mélanger et déguster !