

TOAST MÉDITERRANÉEN POUR LE PETIT-DÉJEUNER



Depuis l'Antiquité, la Méditerranée est le berceau d'une cuisine simple et colorée, où chaque ingrédient raconte une histoire. De l'huile d'olive, l'"or liquide" des Grecs de l'Antiquité, au pain grillé, autrefois au cœur de l'alimentation des Romains, en passant par les tomates des Amériques et les herbes fraîches parfumées, ces éléments se retrouvent aujourd'hui dans un plat moderne et léger.

Infos

- **Temps de préparation:** 5 mins
 - **Temps de cuisson:** 5 mins
 - **Portions:** 10
-

Ingredients

- 8 œufs
- 4 morceaux de pain de seigle multigrains de grande taille
- 1 tasse de pousses de brocoli (ou toute autre pousse au choix)
- 1 grosse tomate
- 1/4 de concombre anglais (ou 1 concombre persan)
- 1 tasse de fromage ricotta
- 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- sel selon le goût

- poivre noir fraîchement concassé, selon le goût
 - eau + 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc pour pocher les œufs
-

Préparation

Etape 1

Couper la tomate et le concombre en petits cubes. Éliminer les graines des tomates. Réserver.

Etape 2

Pocher les œufs. Pour pocher les œufs, porter l'eau à ébullition. Ajoutez une cuillère à soupe de vinaigre blanc à l'eau. Cassez les œufs directement dans l'eau et laissez-les cuire à votre goût. Pour des jaunes d'œufs couulants, faire bouillir pendant environ 3 à 4 minutes.

Etape 3

Faire griller le pain et étaler 1/4 de la ricotta sur chaque morceau de pain grillé.

Etape 4

Verser 1/4 de cuillère à soupe d'huile d'olive et 1/4 de cuillère à soupe de réduction balsamique sur la ricotta.

Etape 5

Ajouter 1/4 des pousses sur la ricotta.

Etape 6

Retirer les œufs pochés de l'eau à l'aide d'une araignée ou d'une cuillère à trous. Veillez à égoutter toute l'eau.

Etape 7

Ajouter 2 œufs sur les pousses.

Etape 8

Parsemer 1/4 des tomates et 1/4 des cubes de concombre sur les œufs. Saupoudrer de sel et de poivre fraîchement concassé selon le goût.

Etape 9

Arroser avec 1/4 de cuillère à soupe d'huile d'olive et 1/4 de cuillère à soupe de réduction balsamique.

Etape 10

A déguster chaud avec une tasse de café frais.