

Brunch : saumon, épinards, tomates et œuf mollet

RECETTE



15 minutes



5 minutes



1 personne

INGRÉDIENTS

- 1 œuf* frais
- 2 tranches de saumon* fumé
- 2 tranches de pain* suédois
- 1 pot de fromage* frais
- 30 g de jeunes pousses d'épinards
- 3-4 tomates cerises
- 1 radis rose de Chine
- du poivre timut
- 1 c à s d'huile de cameline
- 1 trait de vinaigre balsamique
- baies roses, verdures de fenouil, graines de sésame* ...

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Laver les légumes, essorer les épinards, couper les tomates en quartiers, couper quelques tranches de radis et réserver.
2. Toaster les tranches de pain suédois et les couper en diagonale.
3. Tartiner les toasts de fromage frais, y déposer du saumon fumé et agrémenter de poivre timut, de baies roses et de verdures de fenouil.
4. Dans un ramequin, émulsionner l'huile de cameline avec le vinaigre balsamique.
5. Déposer les jeunes pousses d'épinards, les tomates cerises et les tranches de radis dans un bol, puis verser la sauce.
6. Ajouter les toasts au saumon.
7. Cuire l'œuf dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes, arrêter la cuisson en le plaçant dans l'eau froide et l'écaler délicatement.
8. Poser l'œuf mollet sur les toasts, le couper en deux, saupoudrer de graines de sésame et déguster !

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Léprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

 www.cuisine-moi-un-fenouil.fr