

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

2 PORTIONS

ŒUFS AUX LÉGUMES GRILLÉS



INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 tasse d'oignon, haché

1 c. à thé de cumin moulu

½ c. à thé de paprika fumé

1 feuille de laurier

2 tasses de chou de Savoie, haché

1 tasse de poivron coloré, en dés

2 gousses d'ail, émincées

1 c. à thé de miel

1 c. à soupe de vinaigre balsamique

1 c. à thé d'origan séché

1 pincée de flocons de piment fort

4 œufs

¼ tasse de fromage de chèvre* frais, émietté

¼ tasse de coriandre fraîche, hachée

Poivre noir moulu, au goût

2 tranches de pain au levain

* ou mozzarella

PRÉPARATION

- 1 Dans un grand poêlon antiadhésif, chauffer l'huile à feu moyen et ajouter l'oignon, le cumin, le paprika et le laurier. Cuire environ 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.
- 2 Ajouter le chou, le poivron, l'ail et le miel. Poursuivre la cuisson 10 minutes, ou jusqu'à ce que le chou soit tendre.
- 3 Ajouter le vinaigre, l'origan et les flocons de piment fort. Poursuivre la cuisson 5 ou 6 minutes, jusqu'à absorption presque complète du liquide. Retirer la feuille de laurier.
- 4 Avec le dos d'une cuillère, former 4 petites cavités dans le mélange de chou et casser un œuf dans chaque cavité. Couvrir et poursuivre la cuisson 4 ou 5 minutes, jusqu'à ce que le blanc des œufs soit cuit, mais le jaune encore coulant.
- 5 Garnir de fromage de chèvre et de coriandre. Poivrer généreusement. Servir accompagné de pain frais.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

½ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

3 éq. protéine + 1 éq. féculent
+ 4 ½ éq. légume

Calories	459 Kcal
Protéines	23 g
Glucides	43 g
Fibres	7 g
Sucres	15 g
Lipides	23 g
Gras saturés	7 g
Cholestérol	375 mg
Sodium	447 mg
Potassium	670 mg
Phosphore	306 mg