



OEUFS BROUILLÉS CAILLÉ DE CHÈVRE

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

4 À 5 OEUFS
20G DE BEURRE DOUX
50ML DE CRÈME LIQUIDE 18%
100G DE CAILLÉ DE CHÈVRE FRAIS
CIBOULETTE
SEL ET POIVRE

PRÉPARATION

- Rincer la ciboulette, l'émincer finement et réserver.
- Egoutter le fromage frais et réserver.
- Faire fondre le beurre.
- Ajouter les œufs puis cuire doucement tout en remuant jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
- Stopper la cuisson et ajouter la crème liquide.
- Vérifier l'assaisonnement, ajouter sel et poivre si besoin puis maintenir au chaud (maximum 64°).
- Ajouter le fromage frais et la ciboulette au moment de servir.



DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 88g - 122 Kcal :
Glucides : 0,9g dont Sucres : 0,9g,
Lipides : 10,6g dont AG Saturés : 5,3g,
Protéines : 5,9, Sel : 0,6g,



ALLERGÈNES : LAIT – OEUFS