



Blandine Rabat

Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Oeufs à la mexicaine

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 3 oeufs
- 1 càs d'huile
- 1 oignon coupé en carreaux
- 2 piments Serranos coupés en carreaux
- 1 tomate coupée en carreaux
- Sel, poivre

Préparation de la recette :

Battre les oeufs. Faire frire l'oignon jusqu'à ce qu'il soit doré.

Mettre la tomate et les piments dans la poêle, puis les oeufs. Quand les oeufs commencent à prendre consistance en-dessous, retourner l'ensemble.

Le tout doit être doré à l'extérieur et moelleux à l'intérieur. Servir chaud.