

Boulgour aux légumes et œufs brouillés (1 pers)



40g de boulgour (poids cru) – ½ courgette – 1 oignon

2 œufs – 20g d'emmental – 1 càs de crème fraîche

Faire cuire le boulgour selon les indications du paquet. Après avoir épluché et coupé en petits morceaux les légumes les faire revenir dans un fond d'huile durant 7-8 minutes. Fusionner les deux préparations

Battre les œufs avec la crème et l'emmental. Saler, poivrer. Faire cuire dans une poêle bien chaude sans cesser de remuer jusqu'à obtention de la consistance désirée.

Salade composée et tartines d'avocat (1 pers)



50g de champignons – 7 tomates cerises – 1 poignée de salade – 1 œuf dur – 1 càs d'huile – 1 càc de vinaigre

1 tranche de pain complet – 1 fromage frais – ½ avocat

Préparer l'assaisonnement. Y déposer les légumes coupés, la salade, et l'œuf dur.

Tartiner la tranche de pain, y ajouter les lamelles d'avocats.

Croque-monsieur et sa salade (1 pers)



2 tranches de pain complet (légèrement beurrées) – 2 tranches de jambon blanc – 2 poignées d'emmental râpé

1 grosse poignée de salade + 6 tomates cerises + 1 càs d'huile

Monter le croque-monsieur et le faire cuire quelques minutes sur chaque face. Préparer la petite salade d'accompagnement