Oeufs brouillés thon cookeo weight watchers



185 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

8 œufs

400 g de thon au naturel

Persil

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive (dans la recette originale c’est 2 cuillères à café de beurre)

Préparation

Egouttez le thon.

Lavez et ciselez le persil.

Battez les œufs dans un saladier. Salez et poivrez selon

votre convenance.

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve puis faites revenir le thon 2 mn.

Versez les œufs battus. Mélangez jusqu’à ce que les œufs soient cuits.

