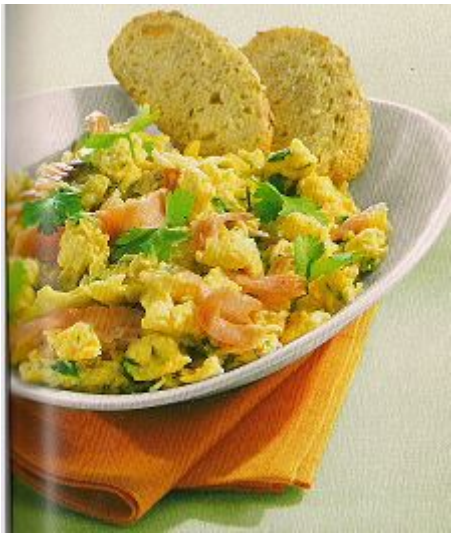
Recette cuisine fitness : oeufs brouillés au saumon



Un coup de recette cuisine fitness dès le matin au petit déjeuner. Et pourquoi pas commencer la journée avec une recette salée plutôt que sucrée ? Un bon coup de fouet matinal pour bien démarrer la journée qui s’annonce longue ou bien pour se régaler dès le matin en période de vacances. Un apport important en énergie dans le cadre d’une alimentation équilibrée.

Recette cuisine fitness : Œufs brouillés au saumon

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 10 mn

Valeur calorique : 317 par portion

Ingrédients :

8 œufs

2 cuillères à soupe de sauce soja

Sel

Poivre de Cayenne

2 cuillères à soupe d’aneth frais haché

3 oignons nouveaux

200 g de saumon fumé

3 cuillères à soupe d’huile

Feuilles de coriandre pour la décoration

Préparation

1° Battre les œufs avec la sauce soja, un peu de sel, le poivre de Cayenne et l’aneth frais haché

2° Laver, sécher, éplucher et émincer les oignons.

3° Couper le saumon fumé en lanières

4° Faire chauffer l’huile dans une poêle et y faire revenir les oignons. Ajouter les œufs battus, les lanières de saumon, et faire cuire à feu doux, jusqu’à ce que les œufs prennent une consistance crémeuse

5° Servir les œufs brouillés garnis de feuilles de coriandre, accompagnés de tartines de pain complet frais beurrés

Bon début de journée à tous avec cette recette cuisine fitness. Vous avez-vous aussi des recettes n’hésitez pas à me les proposer.