



4 personnes



10 min. de préparation



10 min. de cuisson



0,70 euro / personne



BROUILLADE DE TOMATE

Ingrédients pour 4 personnes



4 tomates **OU** 1
boîte de tomates
pelées au jus



4 œufs



1 cuillère à
soupe d'huile d'olive



1 gousse d'ail



Quelques feuilles de
basilic



sel, poivre



Préparation de la recette

Laver, peler, et couper les tomates en morceaux.

Découper l'ail en très petits morceaux.

Laver et couper finement les feuilles de basilic.

Dans la poêle, mettre l'huile, l'ail, les tomates, mélanger à spatule et saler.

Laisser cuire 5 à 10 min, pour que les tomates fondent.

Casser les œufs sur les tomates et mélanger sans arrêt jusqu'à ce que les œufs soient cuits, puis ajouter le basilic, servir chaud ou froid.

La brouillade peut être accompagnée d'une salade ou de riz.

Astuce Cuisine

Pour peler ou monder la tomate
incisez la base de la tomate en croix
avec un couteau d'office ;
plongez-la dans l'eau bouillante
durant 30 secondes ;
épluchez-la ensuite en retirant la peau
avec la pointe du couteau

Atout Santé

Un plat complet apportant
des protéines, des
fibres



Banque Alimentaire
de Charente-Maritime

