

## Recette N°1 #petit-déjeuner

### Tartine de pain de lentilles corail & oeufs brouillés

Temps de préparation : 10 min | Temps de cuisson : 45 min pour le pain, 3 min pour les oeufs

#### Ingrédients pour 2 personnes

*Il restera du pain de lentilles que vous pourrez découper en tranches et congeler pour de futurs petits-déjeuners*

##### Pour le pain

*(à préparer à l'avance)*

200g de lentilles corail  
10 cl d'eau tiède  
1/2 sachet de levure boulangère avec ou sans gluten  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à café rase de sel  
1 c. à café d'origan  
1 c. à café de curcuma

##### Pour les oeufs brouillés

*(à préparer le matin même)*

3 œufs labellisés bleu-blanc-coeur  
1 c. à soupe de lait (animal ou végétal sans sucre ajouté)  
1 filet d'huile de colza  
Poivre, sel

##### Topping en option

Graines de courge  
Hiver, printemps : Pousses d'épinards  
Été : Tomates cerises

#### Étapes

- 1/ La veille ou 6h avant la préparation du "pain", faire tremper les lentilles dans un saladier avec un grand volume d'eau
  - 2/ Au moment de préparer le pain, préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante). Égoutter les lentilles à l'aide d'une passoire et les rincer quelques secondes à l'eau claire
  - 3/ Dans un saladier ou récipient à bord haut, mettre les lentilles, l'eau tiède (à la bouilloire ou à la casserole quelques secondes et non directement depuis le robinet), la levure, l'huile d'olive et le sel
  - 4/ Mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeur jusqu'à obtenir une texture assez lisse
  - 5/ Beurrer puis fariner un petit moule à cake ou à terrine d'environ 20cm de long ou y placer directement un papier sulfurisé. Verser le mélange de lentilles puis saupoudrer d'origan et de curcuma
  - 6/ Vous avez un peu de temps devant vous ? Laissez reposer la pâte 30 min à température ambiante avant de cuire le pain sinon, enfournez directement dans le four chaud pour 45 min. Une fois le pain cuit, attendre qu'il tiédisse avant de le couper en tranches
- Pour votre petit-déjeuner, casser 3 œufs dans un saladier, ajouter une pincée de sel et un peu de poivre puis battre rapidement à l'aide d'une fourchette
- Faire chauffer à feu doux un filet d'huile de colza dans une petite casserole puis y verser le mélange d'œufs
- Remuer constamment à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange commence à devenir plus sec en grattant bien le fond de la casserole (2-3 min). Lorsque les œufs sont encore un peu baveux, ôter la casserole du feu et ajouter le lait puis mélanger pour stopper la cuisson
- Servir les œufs brouillés sur la tartine de pain de lentilles corail et agrémenter de graines de courge et de pousses d'épinards ou de tomates cerises coupées en 2 selon la saison

#### #Leconseilnutritionnel

L'association lentilles corail-œufs, source de protéines, vous apporte de l'énergie et booste votre motivation dès le matin. L'apport quotidien d'aliments source d'oméga 3 comme l'huile de colza et les œufs labellisés bleu-blanc-coeur agissent sur l'inflammation et peuvent aider à réduire l'intensité de vos douleurs. Pour vos achats, repérez sur vos boîtes d'œufs le logo bleu-blanc-coeur garantissant une alimentation optimale des poules et par conséquent un bon équilibre des acides gras de leurs œufs.