

Sandwich ouvert aux œufs

Un classique revu et amélioré grâce à un peu de couleur et de croquant. Gardez des œufs cuits dur au frigo pour préparer ces sandwichs en un tournemain.



Végétarien



30 minutes ou moins



Sans-cuisson



TEMPS DE PRÉPARATION
5 min



TEMPS DE CUISSON
0 min



PORTIONS
2

Ingrédients

- 2 œufs cuits dur écaillés
- 15 mL (1 c. à table) chacun de yogourt grec 0% M.G. et de mayonnaise légère
- Pincée de poivre fraîchement moulu
- 1 branche de céleri finement haché
- 60 mL (¼ tasse) de poivron rouge finement haché
- 1 oignon vert finement haché (facultatif)
- 5 mL (1 c. à thé) d'aneth ou de persil frais, haché, ou 1 mL (¼ c. à thé) d'aneth séché
- 2 feuilles de laitue
- 2 tranches de pain de grains entiers ou de pain pumpernickel

Préparation

1. Dans un bol, utiliser une fourchette pour écraser les œufs jusqu'à consistance grumeleuse. Ajouter le yogourt, la mayonnaise et le poivre et mélanger. Ajouter le céleri, le poivron, l'oignon vert et l'aneth. Bien mélanger.
2. Déposer une feuille de laitue sur chaque tranche de pain et garnir du mélange aux œufs.

Trucs

- ✓ Les petits chefs adorent écailler les œufs cuits dur. **Ces derniers** se conservent au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à une semaine.
- ✓ **Prenez de l'avance** : préparez le mélange aux œufs la veille et faites votre sandwich lorsque vous êtes prêt à manger.
- ✓ **Méthode de cuisson infallible** : mettre les œufs en une seule couche dans un poêlon et recouvrir de 2,5 cm (1 po) d'eau. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Retirer du feu et laisser reposer de 15 à 20 minutes. Égoutter et laisser couler de l'eau froide sur les œufs pour les refroidir. Vous pouvez conserver **les œufs dans leur coquille** au réfrigérateur jusqu'à une semaine.

