



Oeufs brouillés au chou kale

Ingédients : 8 œufs, 2 oignons, 8 branches de chou kale, 4 cuillères à soupe d'huile de sésame grillé, 2 poignées de graines de sésame torrifiées



Préparation :

- Pelez et émincez l'oignon, puis faites-le revenir dans de l'huile de sésame quelques minutes
- Rincez et séchez soigneusement les branches de kale, retirez les parties dures des tiges et coupez le kale grossièrement en faisant des bandes
- Ajoutez-le aux oignons pendant environ 10 minutes le temps que le chou soit cuit
- Cassez les œufs dans le kale tout en remuant avec une spatule en caoutchouc. Faites cuire 5 à 10 minutes environ en mélangeant de temps en temps jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Plus ou moins longtemps selon vos goûts pour des œufs plus baveux ou bien cuits
- Parsemez de graines de sésame torrifiées avant de servir.

Criques de Courgettes

Ingédients : 2 courgettes, 1 gousse d'ail, 1 tasse de farine, 2 œufs, persil, sel, poivre

Préparation :

- Peler et râper les courgettes
- Les mettre dans une passoire, les saupoudrez de sel afin de les faire dégorger pendant 1h
- Une fois les courgettes dégorgees, les rincer et les sécher dans un torchon en serrant fort.
- Dans un saladier, battre les œufs, les fines herbes, l'ail haché, poivre et sel. Ajouter les courgettes puis la farine petit à petit. La texture ne doit pas être trop liquide.
- Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive. Déposer des petits paquets (une cuillère à soupe) de la préparation. Laisser dorer 3 minutes puis les retourner régulièrement jusqu'à ce que les galettes soient dorées.

