



PETIT DÉJ' SALÉ POUR LES AMÉRICANISÉS : SANDWICH COMPLET, ÉPINARD ET CHEDDAR

POUR 1 SANDWICH

Ingrédients :

- 2 tranches de pain complet
- 1 oeuf
- Épinard surgelés
- Cheddar rapé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Ail moulu (facultatif)



- 1/ Mettre une poêle à chauffer avec une cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2/ Ajoutez les épinards surgelés, laissez cuire et déposez-les dans une assiette
- 3/ Cassez l'oeuf dans la poêle et remuer sans cesse pour obtenir un oeuf brouillé
- 4/ Déposez l'oeuf brouillé dans l'assiette avec les épinards
- 5/ Râpez un peu de cheddar dans un bol
- 6/ Faites griller vos tranches de pain complet au grille-pain
- 7/ Déposez une tranche de pain dans la poêle toujours chaude
- 8/ Ajoutez le cheddar, l'oeuf brouillé et les épinards et refermez le sandwich
- 9/ Laissez cuire 1 minute de chaque côté (Attention, le pain peut vite brûler)
- 10/ Servez dans une assiette, dégustez chaud avec un peu de ketchup !

Variantes : Pour une version Vegan, remplacer l'oeuf par du tofu ferme poêlée ou du tofu fumé en tranche et le cheddar par un substitut ou ôter-le !