

Sandwichs ouverts aux œufs

Un classique revu et amélioré grâce à un peu de couleur et de croquant. Gardez des œufs cuits durs 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 durs écaillés
- 15 ml (1 c. à table) de yogourt grec 0%
- 15 ml (1 c. à table) de mayonnaise légère
- Une pincée de poivre moulu
- 1 branche de céleri, finement hachée
- 60 ml (¼ tasse) de poivron rouge, finement haché
- 1 oignon vert, finement haché (optionnel)
- 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 durs. 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 infaillible : 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.

Recette créée par Emily Richards, conseillère domestique pour la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. Reproduit avec la permission de la **Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada**.

^{MC} L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada utilisées sous licence.



Santé Canada Health Canada

