

Oeuf poché au micro-onde

Rapide et Miam / plat

Par Qookster



Détail de la recette



Difficulté
Facile



Couverts
1



Prix
\$



Préparation
8min



Cuisson
1min

#TrucsEtAstuces

Salut! Le micro-onde ne sert pas qu'à réchauffer les restes! La preuve avec cette astuce d'oeuf poché inratable au micro-onde, si si c'est possible! Avec cette recette à toi les brunches à volonté et avec un minimum de travail! Une fois tes oeufs pochés, tu peux envisager toutes les possibilités, aujourd'hui je te les propose tout simplement sur un avocado toast car on s'en lasse pas!

Liste des ingrédients

Pour pocher l'oeuf

1 oeuf

4 cs. D'eau

1 pincée de sel

Pour l'avocado toast

1/2 avocat

1 tranche de bon pain

1 cc. de jus de citron vert

1/2 cc. sauce jalapenos

1 cc. d'huile d'olive

5 brins de ciboulette

Sel et poivre

Étapes de préparation

1

Ecrase grossièrement l'avocat avec le jus de citron, la sauce pimentée, l'huile et la ciboulette ciselée. Assaisonne à ta convenance.



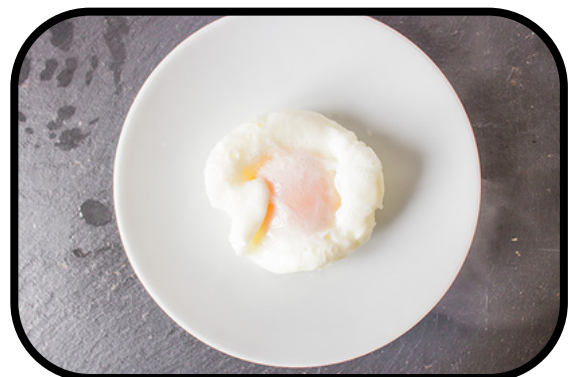
2

Pour l'oeuf, place l'eau dans un petit ramequin avec le sel puis casse l'oeuf directement dans l'eau.



3

Place au micro-onde à pleine puissance 40 à 50 secondes. Sors-le délicatement du ramequin avec une cuillère à soupe.



4

Fais toaster le pain, répartis la purée d'avocat dessus et dispose l'oeuf sur la tartine. Bon app'

