



Oeuf brouillé et purée de tomates

12 - 24 MOIS

RECETTE

PREP: 5 MINS

CUISSON: 10 MINS

PORTION(S): 1

DÎNER

DIFFICULTÉ: FACILE

Ingrédients

- 1 petit œuf
- 1 tomate bien mûre
- 2 cuillerées à soupe de NESTLÉ Lait de Croissance 1+ liquide
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- 1 brin de ciboulette

Ustensiles

Casserole

Préparation

Pelez la tomate et épépinez-la. Coupez-la en petits dés.

Dans une casserole d'eau bouillante non-salée, faites cuire les dés de tomates environ 5 min puis égouttez-les.

Dans un bol, cassez l'œuf, ajoutez les dés de tomate et la ciboulette ciselée. Fouettez énergiquement avec une fourchette.;

Dans une petite poêle contenant l'huile, versez l'œuf battu et faites cuire 3 min à feu doux en mélangeant avec une cuillère en bois. Ajoutez le lait de croissance en fin de cuisson, pour que la préparation reste moelleuse. Servez tiède.