

Roulé aux œufs « Matin ensoleillé »

Besoin d'un petit surplus d'énergie en matinée? Ce déjeuner super rapide se cuisine en un éclair. Préparez vos légumes la veille pour réduire le temps de préparation, ou faites le mélange d'œufs le soir d'avant et réchauffez-le sur votre tortilla le matin même. Si simple et si bon!



Végétarien



30 minutes ou moins



Pour-enfants



TEMPS DE PRÉPARATION
5 min



TEMPS DE CUISSON
3 min



PORTIONS
1

Ingrédients

- 1 œuf ou 2 blancs d'œufs
- 30 ml (2 c. à table) de poivrons rouges en dés
- 30 ml (2 c. à table) de courgettes ou de carottes râpées
- Une pincée de poivre fraîchement moulu
- 1 petite tortilla de farine à grains entiers
- 15 ml (1 c. à table) de cheddar fort allégé râpé ou de fromage suisse allégé râpé

Préparation

1. Dans un petit bol et à l'aide d'une fourchette, battre ensemble l'œuf, le poivron rouge, la courgette et le poivre.
2. Chauffer une petite poêle antiadhésive (20 cm/8 po) à feu moyen et vaporiser légèrement d'huile à cuisson. Verser le mélange d'œufs dans la poêle et recouvrir toute la surface à épaisseur égale. Laisser cuire 2 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés. À l'aide d'une spatule, relever les bords et retourner l'œuf. Laisser cuire 30 secondes supplémentaires ou jusqu'à ce que le tout soit ferme et légèrement doré.
3. Déposer l'œuf sur la tortilla et parsemer de fromage. Rouler, et déguster!

Trucs

- ✓ Invitez vos **petits chefs** à la cuisine pour vous aider à fouetter l'œuf. Les plus vieux peuvent couper le poivron rouge et râper la courgette.
- ✓ Soyez créatifs! Il y a une **infinité de combinaisons possibles** de légumes et de fromages pour vous permettre de créer un tout nouveau roulé autant de fois que vous le désirez.
- ✓ **Version rapide au four à micro-ondes:** Vaporisez légèrement d'huile à cuisson une petite assiette à rebord allant au four à micro-ondes. Versez le mélange d'œufs au centre de l'assiette. Placez au four à micro-ondes et cuire à haute intensité à intervalles de 30 secondes jusqu'à consistance ferme.

