

BOUCHÉES DÉJEUNER NOURRISSANTES

TRUC : Ajoutez votre assaisonnement Épicure préféré et des légumes émincés, comme poivron, brocoli ou épinards. Également délicieux avec du féta émietté ou du cheddar râpé.



TEMPS TOTAL : 20 min



DONNE : 24 bouchées,
pour 6 portions



COÛT PAR PORTION :
1,07 \$CA/0,84 \$US

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec une tranche de pain de blé entier, 2 c. à thé de beurre de noix et 1 tasse de petits fruits ou 1 fruit tranché.

INGRÉDIENTS

3 c. à table de **Mélange à trempette FCB**

10 gros œufs

2 c. à thé de moutarde de Dijon,
facultatif

¼ tasse de yogourt grec nature 2 %

Garnitures (facultatif) : **Nutri-complément Bagel plein goût,** graines de chanvre ou de chia

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (4 bouchées) : Calories 150, Lipides 9 g (Saturés 3 g, Trans 0 g), Cholestérol 310 mg, Sodium 150 mg, Glucides 4 g (Fibres 1 g, Sucres 1 g), Protéines 13 g

INSTRUCTIONS

1. Huiler généreusement les cavités de deux **Mini moules à petites portions**. Saupoudrer le mélange à trempette au fond de chaque cavité, le plus également possible.

2. Dans une grande tasse à mesurer, fouetter ensemble les œufs et la moutarde, si utilisée.

MICRO-ONDES : Retirer le plateau tournant du micro-ondes et le disposer sur le comptoir. Disposer un Mini moule à petites portions sur le plateau tournant. Verser le mélange d'œufs dans les cavités, en remplissant jusqu'au bord. Cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 1 minute et 45 secondes, ou jusqu'à cuisson complète. Remplir le deuxième moule et répéter.

FOUR : Disposer les moules sur deux **Plaques de cuisson**, puis remplir les cavités du mélange d'œufs. Cuire sur les tiers inférieur et supérieur d'un four préchauffé à 350 °F, de 18 à 20 minutes, ou jusqu'à cuisson complète.

3. Lorsque les moules ont refroidi, démouler délicatement les bouchées. En disposer quatre sur chaque assiette et napper de yogourt. Saupoudrer de garnitures, si désiré.