

TOASTS AUX ÉPINARDS ET ŒUFS POCHÉS

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 8 tranches de pain complet
- 1 kg d'épinards frais
- 8 œufs très frais
- 50 g de margarine
- 3 c. à soupe de vinaigre blanc
- 2 c. à café de gros sel
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

PRÉPARATION

Équeutez les épinards, lavez-les bien, puis plongez-les dans une casserole d'eau bouillante avec le sel. Laissez cuire 5 minutes à la reprise de l'ébullition. Égouttez-les et rafraîchissez-les aussitôt dans un saladier d'eau glacée, puis égouttez à nouveau. Réservez.

Toastez les tranches de pain au grille-pain ou à la poêle. Portez une casserole d'eau à ébullition. Ajoutez une cuillère de vinaigre blanc, rien de plus. Cassez les œufs dans une petite tasse, puis faites-les glisser d'un coup sec dans l'eau bouillante, sans qu'ils se touchent. Ramenez le blanc autour du jaune avec une écumoire tout au long de la cuisson. Après 3 minutes, retirez les œufs et déposez-les dans un saladier d'eau

glacée, puis égouttez-les. Réservez.

Faites fondre le margarine dans une poêle. Ajoutez les épinards et la gousse d'ail pelée et écrasée. Laissez revenir 5 minutes en remuant, puis salez et poivrez.

Répartissez les épinards sur les tranches de pain. Déposez un œuf poché sur chacune et servez.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

Kcal 420

BON APPÉTIT !