



Sandwich aux oeufs protéiné sans mayonnaise

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [SANDWICHES](#)



NOMBRE DE PORTION : 2

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

10 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 4 oeufs
- 1/4 à 1/3 tasse de fromage cottage
- 1 c. thé de moutarde de Dijon
- 1 c. table d'aneth fraîche, ciselée
- 1 c. table de ciboulette fraîche, ciselée
- 1 c. table d'échalote française, ciselée
- 1/2 c. thé de poudre d'ail
- 1 trait de jus de citron
- Sel et poivre au goût

Montage :

- 4 tranches de pain miche
- Un peu de beurre ou d'huile d'olive
- 1 avocat, coupé en fines tranches
- Verdure au choix (laitue, roquette, pousses)

Préparation

1. Dans une petite casserole, déposer les oeufs et les recouvrir d'eau. Porter à ébullition. Une fois que ça bouillonne, compter 10 minutes et les retirer de l'eau. Les plonger dans l'eau glacée pour arrêter la cuisson.

2. Pendant la cuisson des oeufs, réduire en purée à l'aide d'un pied-mélangeur le fromage cottage.
3. Lorsque les oeufs sont cuits, peler ces derniers et déposer les oeufs dans un bol.
4. Écraser les oeufs à la fourchette à la consistance désirée. Ajouter les autres ingrédients de la garniture et bien mélanger. Réserver.
5. Badigeonner les tranches de pain de beurre ou d'huile et faire griller dans un poêlon des deux côtés.
6. Étendre la garniture aux oeufs sur deux tranches de pain, ajouter quelques tranches d'avocat sur les oeufs et un peu de verdure au choix.
7. Refermer avec les pains restants et déguster.