



Bol déjeuner santé à la turque : halloumi, patate douce, oeuf poché et yogourt zaatar

[DÉJEUNERS-BRUNCHS](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#)



NOMBRE DE PORTION : 1

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 3 tranches de patates douces crues sans la peau
- 2 tranches de pain baguette
- 1 filet d'huile d'olive
- 3 tranches de fromage halloumi
- 1 c. table d'amandes tranchées
- 1 oeuf poché, frit, au plat ou brouillé au choix
- 1/3 tasse de yogourt grec nature
- 5-6 tranches de concombre anglais
- Menthe ciselée au goût
- Épices Zaatar au goût
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Badigeonner les tranches de patate douce et les tranches de pain d'huile d'olive.
2. Déposer les tranches de patate douce dans l'Air Fryer et faire cuire à 400 °F pendant environ 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
3. Faire cuire l'œuf selon votre préférence. Réserver.
4. Dans un poêlon bien chaud, faire griller le pain, les amandes et les tranches d'halloumi. Réserver.
5. Déposer le yogourt au fond d'une assiette creuse. Assaisonner généreusement de zaatar.

6. Ajouter les amandes grillées. Déposer ensuite les tranches d'halloumi et les tranches de concombre.
7. Ajouter sur les concombres un petit filet d'huile d'olive et la menthe ciselée.
8. Ajouter au bol les tranches de pain grillées, les patates douces et l'œuf.
9. Saler et poivrer au goût.
10. Déguster!