

TARTINE NORDIQUE



pain complet
× 1 tranche



œufs
× 2



brocoli
× ¼



amandes effilées
1 cuillerée à soupe



saumon fumé
× 2 tranches



huile d'olive
2 cuillerées à soupe



prêt en 10 minutes



4 minutes de cuisson



pour 1 personne

- Faire cuire le brocoli dans de l'eau bouillante salée pendant 4 minutes. Égoutter puis verser la moitié de l'huile et saler. Faire dorer les amandes dans une poêle à sec.
- Faire chauffer l'huile restante dans une poêle à feu moyen. Battre les œufs dans un bol, les verser dans la poêle et fouetter pendant 1 à 2 minutes. Saler et poivrer.
- Verser les œufs sur le pain, disposer à côté le saumon et le brocoli, et parsemer les amandes.