

Brouillage de saucisses épicées

🍴 2 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 15m

🥛 lait ● œufs

Œufs brouillés déshydratés à la saucisse de porc, tomates séchées et parmesan.
Keto, sans gluten. Prêt en 15 minutes à la poêle.

Italie

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> œufs entiers en poudre	4 càs
<input type="checkbox"/> chapelure de saucisse de porc lyophilisée	4 càs
<input type="checkbox"/> tomates séchées au soleil	6
<input type="checkbox"/> sauce tomate en poudre	1 càs
<input type="checkbox"/> origan séché	1 càs
<input type="checkbox"/> ghee	1 càs
<input type="checkbox"/> parmesan râpé lyophilisé	2 càs
<input type="checkbox"/> eau	120 ml
<input type="checkbox"/> sel	

PRÉPARATION

– Préparation à la maison –

1. Mélanger les œufs entiers en poudre, la chapelure de saucisse de porc lyophilisée, les tomates séchées au soleil, la sauce tomate en poudre et l'origan séché dans un sac hermétique. Conditionner le ghee et le parmesan râpé lyophilisé séparément.

– Utilisation sur le trail –

2. Ajouter eau au sac, assaisonner avec sel et bien mélanger. Fermer et réserver.
3. Faire fondre le ghee dans une poêle à feu moyen-doux.
4. Verser le mélange d'œufs et laisser reposer 20 secondes sans remuer, puis brouiller doucement 3 minutes jusqu'à ce que les œufs soient légèrement pris. Saupoudrer de parmesan.

Pour la version paléo sans produits laitiers, omettre le parmesan et remplacer le ghee par de l'huile d'olive.

dehydrated