

## Cheesy Broiled Eggs on Toast

Delicious, easy and budget-friendly, this combination of kitchen staples makes a quick meal anytime of the day.

Serves: 2

Prep Time: 3 minutes

Cook Time: 3 minutes

Oven Temperature: Broil

2 slices whole grain bread

4 eggs

1/4 cup (60 mL) milk

Pinch salt

Pinch pepper

3 tbs (45 mL) grated Parmesan cheese

Toast bread; place on baking sheet.

Whisk eggs, milk, salt and pepper in small bowl.

Spray skillet with cooking spray. Heat over medium heat.

Pour in egg mixture. Cook, stirring constantly, just until eggs thicken but are still creamy and slightly undercooked. Spoon half of eggs onto each slice of toast. Sprinkle cheese over eggs.

Broil just until eggs set and cheese browns lightly, 1 to 2 minutes.

Variations:

- Spread a thin layer of pesto or Dijon mustard over toast before topping with scrambled eggs.
- Layer shaved or sliced meat and/or cheese on toast before topping with eggs.
- Add a dash of hot sauce or chopped fresh herbs to eggs before cooking.
- Use another type of cheese such as Cheddar, Swiss or Monterey Jack instead of Parmesan.

Nutrients per serving:

Calories 277

Fat 15 g

Saturated Fat 5 g

Trans Fat 0.1 g

Sodium 480 mg

Carbohydrate 15 g

Fibre 2 g

Sugars 3 g

Protein 21 g

## Œufs brouillés et fromage sur une rôtie

Délicieuse, facile et économique, cette combinaison d'aliments de base constitue un repas rapide que l'on peut manger à toute heure.

Portions : 2

Préparation : 3 minutes

Cuisson : 3 minutes

Température du four : Grill

2 tranches de pain à grains entiers

4 œufs

1/4 tasse (60 ml) de lait

Pincée de sel

Pincée de poivre

3 c. à table (45 ml) de parmesan râpé

Griller le pain; déposer sur une plaque à cuisson.

Fouetter les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un petit bol.

Vaporiser la poêle d'un aérosol de cuisson. Chauffer à feu moyen.

Verser le mélange d'œufs. Cuire en remuant constamment, jusqu'à ce que les œufs aient épaissis, mais restent toujours crémeux et légèrement baveux. Déposer la moitié des œufs sur chacune des tranches de pain. Garnir de fromage.

Griller jusqu'à ce que les œufs aient pris et que le fromage ait légèrement doré, soit 1 ou 2 minutes.

Variantes :

- Étendre une mince couche de pesto ou de moutarde de Dijon sur les tranches de pain avant d'y déposer les œufs brouillés.
- Garnir le pain de viande tranchée ou émincée ou encore de tranches de fromage avant d'y ajouter les œufs.
- Ajouter une touche de sauce piquante ou de fines herbes fraîches dans le mélange d'œufs avant la cuisson.
- Remplacer le parmesan par un autre fromage, comme du cheddar, du suisse ou du Monterey Jack.

Valeur nutritive par portion :

Calories : 277

Gras : 15 g

Gras saturés : 5 g

Gras trans : 0,1 g

Sodium : 480 mg

Glucides : 15 g

Fibres : 2 g

Sucres : 3 g

Protéines : 21 g