



Oeufs en nids de patate douce, quinoa et avocat

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 sachet de mélange de céréales Bjorg (boulgour, quinoa, sésame)
- Huile d'olive
- 750 g de patates douces
- 5 œufs (dont 1 pour l'appareil à patate douce)
- 1 cuillère à soupe de farine
- 8 cl d'huile d'olive extra vierge
- 2 avocats
- 1 jus de citron
- Sel
- Poivre

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Éplucher et râper les patates douces.
3. Les essorer au maximum et les déposer dans un saladier.
4. Ajouter l'œuf préalablement battu, la cuillère de farine et l'huile d'olive.

5. Saler, poivrer puis mélanger le tout.
6. Sur une plaque de four préalablement recouverte de papier sulfurisé, déposer quelques cuillères d'appareil en forme de nid (attention à laisser la place suffisante pour l'œuf au milieu).
7. Former les nids à l'aide d'une cuillère si besoin.
8. Enfourner et laisser cuire 20 minutes.
9. Sortir les nids du four après avoir obtenu une cuisson bien dorée.
10. Verser un filet d'huile d'olive dans une poêle, déposer le nid de patate douce puis casser un œuf au centre.
11. Attendre que l'œuf soit parfaitement cuit.
12. Pendant ce temps, faire chauffer le mélange boulgour quinoa et sésame Bjorg au micro-onde selon les indications de l'emballage.
13. Découper les avocats en lamelles, ajouter un jus de citron et une pincée de sel puis réserver.
14. Déposer quelques cuillères du mélange de céréales Bjorg au fond des assiettes avec un filet d'huile d'olive, déposer les nids de patate douce à l'aide d'une spatule et agrémenter de lamelles d'avocat. Déguster immédiatement.