

Œufs Brouillés à l'Estragon

Dans cette recette, on utilisera des ingrédients qui vous feront du bien, comme à chaque fois !

- Des œufs et des germes de blés qui regorgent de vitamines B (qui contribuent à stimuler la fabrication de kératine).
- Du lait, riche en calcium.

Pour 2 personnes

4 œufs

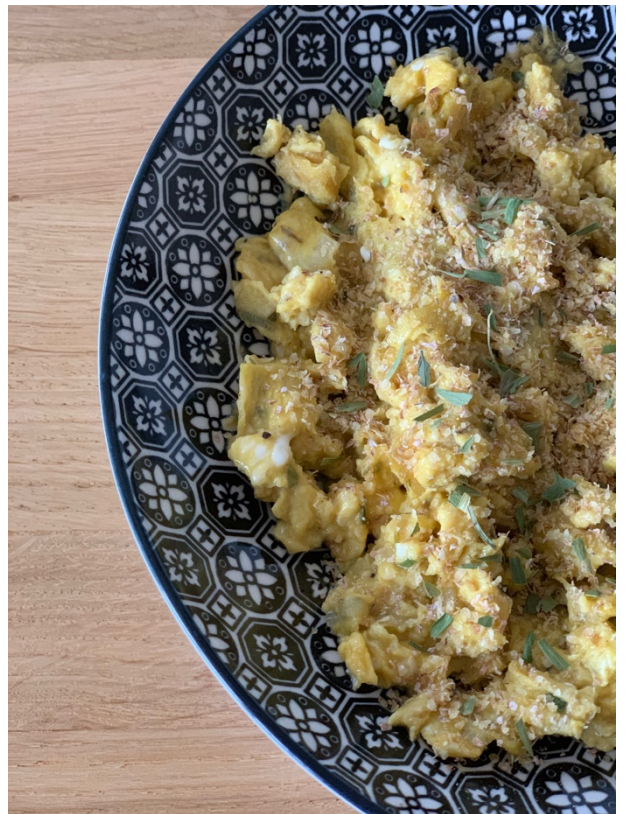
2 cuillères à soupe de lait

Estragon

Germe de blé

Sel / Poivre

- Dans un grand bol, cassez vos œufs, versez le lait et battez le tout en omelette.
- Assaisonnez avec le sel, le poivre et l'estragon.
- Dans un poêle anti-adhésive, versez votre préparation et laissez cuire tout en remuant 5 à 10 minutes à feu moyen.
- Servez dans les assiettes et saupoudrez de germe de blé avant de servir.



Pour rehaussez un peu le goût de vos œufs, vous pouvez ajouter au dernier moment, directement dans les assiettes, un filet de vinaigre de vin.