



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Œuf au plat .



Ingrédients pour 1 personne :

- 1 gros œuf
- 10 g de beurre
- Sel, poivre

- Beurrer une poêle et faire chauffer sur feu moyen
- Lorsque le beurre est fondu casser délicatement l'œuf dans la poêle sans crever le jaune
- Saler et poivrer, laisser cuire 2 - 3 minutes en étalant légèrement le blanc avec la spatule
- Faire glisser l'œuf sur une assiette à l'aide de la spatule
- Servir avec une tranche de poitrine fumée et une tranche de pain légèrement toastée

