



Toast au fromage frais aux asperges vertes et à l'œuf poché



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

4 tranches de pain (épaisses)
1 bouquet d'asperges vertes
1 trait vinaigre
4 œufs
1 petit bocal de fromage à la crème (type Philadelphia)
1 bouquet ciboulette (ciselée)
1 poignée de noix (par ex. cacahuètes, noix de cajou ou pignons de pin)
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Faites griller le pain. Réservez.
- 2.** Faites brièvement griller ou cuire les asperges vertes.
- 3.** Portez de l'eau à ébullition dans une grande marmite. Ajoutez un trait de vinaigre. Baissez le feu. Cassez un œuf dans un petit bol et versez-le délicatement dans l'eau frémissante. Répétez l'opération pour les trois autres œufs. Laissez cuire les œufs quatre minutes. Utilisez une écumoire pour les sortir de l'eau. Égouttez-les sur du papier absorbant.
- 4.** Tartinez le pain de fromage frais et garnissez-le d'asperges. Déposez un œuf poché sur chaque tranche de pain. Salez, poivrez, puis parsemez de ciboulette et de noix.