

poêlée de légumes curcuma et oeufs

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

3 oeufs bio

3 tomates bien mûres ou du coulis de tomate bio

1 courgette bio – 1 poivron rouge bio – 1 oignon violet bio

1 cuillère à café de curcuma, une pincée de pistils de safran

1 pincée de piment d'Espelette – sarriette bio

huile d'olive – sel – poivre du moulin

Laver les légumes vu que l'on garde la peau et qu'ils sont bio.

Remplir la moitié d'un verre avec de l'eau chaude et y plonger les pistils de safran.

Tailler la courgette, l'oignon et le poivron en rondelles avec la mandoline.

Découper les tomates en cubes ou sinon passer les dans le mixer pour obtenir de la purée.

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle, y faire revenir pendant 3 ou 4 minutes les poivrons puis ajouter les courgettes et les oignons.

Attendre que les courgettes soient bien revenues puis saupoudrer de curcuma et de poivre du moulin.

Remuer et attendre que les épices dégagent une belle odeur, ajouter les tomates, le sel et l'eau avec les pistils de safran.

Laisser cuire à moyen bouillon pendant 5 bonnes minutes.

Quand les légumes sont cuits et commencent à compoter ajouter les oeufs, saupoudrer les de piment d'Espelette et de sarriette.

Si vous voulez accélérer la cuisson placer un couvercle ce qui permettra de faire cuire plus vite les oeufs.

Le plat est prêt quand le blanc d'oeuf est pris, assurez-vous de ne pas trop cuire les oeufs pour que le jaune reste encore liquide.

