

Les œufs brouillés à la tomate

Il y a des jours où on est juste fatigué et on n'a pas le temps ni l'énergie de se mettre aux fourneaux. Mais si on a juste quelques œufs et quelques tomates, on a de quoi faire un petit plat.

Pour 2 parts

- 2 tomates
- 2 ou 3 œufs
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre et sel





1. Laver et couper les tomates en petits dés.
2. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir les tomates quelques minutes.
3. Dans un saladier, casser les œufs et les battre avec une fourchette.
4. Une fois que les tomates sont cuites, rajouter les œufs et remuer pour obtenir des œufs brouillés.
5. Saler, poivrer, c'est prêt !



Pour votre proche aidé, vérifiez la consistance, mais il se peut que vous n'ayez rien à faire de plus, les œufs brouillés étant relativement faciles à déglutir. Mais bien sûr, s'il devait y avoir un doute, toujours valider avec votre professionnel de santé !

