

Oeufs au safran (spécial régime)

Ingrédients pour 4

4 oeufs



4 cuillères à soupe de crème fraîche à 15%



1/2 g de safran



Sel /poivre



4 tranches de pain de mie



temps total : 25 min

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Etape 1

Disposer les oeufs dans de l'eau froide, dans une casserole, et faire chauffer. Dès que l'eau bout, compter 5 à 6 min de cuisson.

Etape 2

Faire dorer les tranches de pain au grill.

Etape 3

Ecaler délicatement les oeufs, et les poser sur les tranches de pain dans les assiettes.

Etape 4

Sur feu doux, délayer la crème et le safran. Saler légèrement, napper les oeufs et servir.

Note de l'auteur

Vous pouvez les décorer avec du persil...

remarque:

en entrée ou en plat.

en entrée, avec beaucoup moins de safran:

utiliser un beurre safrané, le coté régime diminue un peu, avec du beurre 1/2 sel le coté breton ressort d'avantage.

ou 4 ou 5 filaments, par œuf, précédemment mis à infuser dans la crème au moins 1/2h avant de préparer, ou mieux plutôt la veille.

en plat selon la recette ci-dessus, 8 à 10 filaments dans la crème avant l'utilisation, on garde le coté régime.