

BRICK À L'OEUF AU THON ET À LA TOMATE



RÉALISATION DE BRICK À L'OEUF AU THON ET À LA TOMATE

Recette de **brick à l'oeuf** et au **thon** complété par une petite purée de tomates. Une recette pour faire goûter les tomates aux enfants. Les enfants adorent les bricks qui sont bien plus équilibrées que les pizzas.

LES INGRÉDIENTS DE LA RECETTE

4 feuilles de pâte filo ou feuilles de brick 4 oeufs 1 grosse boîte de thon au naturel 8 cuillères à soupe de purée de tomate 1 branche de coriandre 2 cuillères à soupe d'huile d'olive 1 poêle Sel et poivre

LES ÉTAPES DE LA RECETTE

Selon son âge, aidez votre enfant à :

Sortir une feuille de brick et la poser sur le plan de travail. Ajouter le saumon émietté. Ajouter la purée de tomate sur le thon. Casser un oeuf au centre de la feuille de brick. Ajouter une ou deux feuilles de coriandre. Saler et poivrer selon le goût. Rabattre l'un des bords vers le centre. Rabattre vers le centre le bord opposé. Faire la même chose avec les deux autres bords. Huiler la poêle et la mettre à chauffer. Attendre que la poêle soit chaude puis déposer les bricks dedans et les faire dorer 1 minute de chaque côté. Servir immédiatement accompagné d'un légume ou d'une salade.

DES PRODUITS 10 DOIGTS POUR LA CUISINE



Moule chocolats - 12 motifs

6,49 €

Réf : 01292



Emporte-pièces métal - Motifs au choix

à partir de

1,99 €



Manique de cuisine en coton blanc surpiqué

à partir de

1,59 €

2,69 €



Tablier en coton avec poche

à partir de

4,74 €



Toques de chef en non-tissé blanc - Taille enfant

à partir de

0,69 €



Dessous de verre rond en bois

à partir de

3,19 €



Sac à tarte en coton

Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr