Œufs mimosa aux herbes

Des œufs durs garnis d'une crème de jaune au yogourt et à la moutarde.

25 min | 4 portions | Facile

Ingrédients

6 piece	Œuf
60 g	Yogourt nature
5 g	Moutarde
5 g	Ciboulette
1 g	Sel de table

Préparation

1. Cuisez les œufs 10 minutes dans l'eau bouillante, refroidissez-les, écalez.
   10 min
2. Coupez en deux, écrasez les jaunes avec yogourt, moutarde et sel.
3. Garnissez les blancs et parsemez de ciboulette.

Conseils

Un choc thermique à l'eau glacée facilite l'écalage.

Conservation

24 h au frigo.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	**118 kcal**
Protéines	**10,0 g**
Glucides	**1,4 g**
dont sucres	**1,0 g**
Lipides	**7,7 g**
dont saturés	**2,7 g**
Fibres	**0,1 g**
Sel	**0,6 g**

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Œufs, Lait, Moutarde

A vérifier (allergènes non documentés) : Moutarde.

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Histamine (repère informatif)

Œuf : Classification controversée (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Yogourt nature : Teneur variable (fraîcheur, maturation, conservation) (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/oeufs-mimosa-aux-herbes/