

## OEUFS BROUILLÉS AU CHOU KALE

### Ingrédients :

- 4 œufs
- 1 oignon
- 4 branches chou kale
- 2 c à soupe huile de sésame grillé Type Kadoya
- 1 poignée graines de sésame torréfiées



### Préparation :

#### **PRÉPAREZ ET FAITES PRÉCUIRE LE CHOU KALE**

Pelez et émincez l'oignon en le coupant en fines tranches. Faites chauffer l'huile de sésame dans une poêle et faites revenir l'oignon, salez.

Rincez et séchez soigneusement le kale avec un torchon. Retirez la partie dure des tiges et émincez le kale grossièrement, en coupant des bandes.

Ajoutez le kale et faites revenir 10 petites minutes le temps que le chou kale commence à cuire, il va diminuer de volume.

#### **FAITES CUIRE LES OEUFS BROUILLÉS**

Ajoutez les 4 œufs au kale et mélangez rapidement avec une spatule en caoutchouc. Faites cuire 5 à 10 minutes à feu moyen en mélangeant de temps en temps, le temps que les œufs brouillés cuisent. Plus ou moins longtemps selon que vous aimez les œufs baveux ou bien cuits.

Parsemez de graines de sésame torréfiées au moment de servir.

