

ŒUFS RIGOLOS

SUR NID DE SALADE VERTE

- Faire cuire les œufs durs, les écaler.
- Laver les légumes. Eplucher la carotte et couper quelques fines lamelles dans la longueur. Dans les lamelles, découper des crêtes (2-3 cm), en dents de scie, et un petit triangle pour faire le bec. Découper de fines rondelles de radis.
- Découper 6 morceaux de ciboulettes de 2 cm
- **La cocotte** : prendre 1 œuf et faire une entaille au couteau sur le dessus. Insérer la crête dessus, et le bec sur un côté. Insérer 2 grains de poivre ou clous de girofle sur les côtés pour faire les yeux.
- **La souris** : couper un œuf en deux dans le sens de la hauteur. Poser le 1/2 œuf à plat, face bombée à l'extérieur. Sur l'extrémité étroite, planter un grain de poivre ou une baie rose pour faire le museau, et deux pour faire les yeux. Planter 3 petits brins de ciboulettes de chaque côté du museau pour faire les moustaches.
- Plus haut, faire 2 incisions au couteau et y insérer 2 rondelles de radis pour faire les oreilles. Terminer par planter un brin de ciboulette à l'extrémité de la tête pour faire la queue.
- Dans l'assiette, disposer la salade verte et installer une cocotte et une souris.

INGREDIENTS

- Œufs (1 1/2 par pers)
- 1 carotte crue
- 2 gros radis
- Ciboulette
- Salade verte
- Sauce vinaigrette
- Des baies, grains de poivre ou clous de girofle

CONSEILS NUTRITIONNELS

Les œufs riches en protéines se marient aux légumes pour une recette qui plaira aux petits comme aux grands !

