



Banque Alimentaire  
de l'Isère

# Brouillade d'œufs à la tomate

## INGRÉDIENTS

**pour 4 personnes :**

- 4 œufs
- 4 grosses tomates
- 1 gousse d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile
- Sel
- Poivre

## PRÉPARATION

- Laver les tomates et les couper en petits morceaux.
- Mettre l'huile à chauffer dans une poêle et ajouter les tomates.
- Couper l'ail en petits morceaux, ajoutez-le avec du poivre et du sel si nécessaire.
- Laisser cuire 20 à 30 minutes sur feu doux.
- Mélanger les œufs.
- Versez-les sur les tomates, mélanger et laisser cuire doucement.

### Suggestions

- Vous pouvez aussi utiliser des tomates en boîte. Le temps de cuisson sera alors réduit.

**Temps de préparation :**  
**45 minutes**

**Cuisson : 30 minutes**

**Coût : entre 0,5 € et 1 €/**  
**personne**