

Œufs brouillés irlandais Superpo-cuisson Tupper-Ondes^{MC} du Chef Stuart

Parfois ma mère utilisait ce qu'elle avait au réfrigérateur et concoctait des œufs brouillés fantastiques. Ceux-ci me rappellent de bons souvenirs quand je me réveillais le dimanche matin et qu'elle me servait ces œufs brouillés avec une tranche de pain de blé entier grillée et une tasse de thé.

Donne 2 portions

Ingrédients

Pour le Couvercle/Plat de $\frac{3}{4}$ pt/750 mL

3 petites pommes de terre, coupées en tranches de $\frac{1}{4}$ po

$\frac{1}{2}$ c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

Set et poivre

Pour la Passoire

8 pointes d'asperge

Pour le Plat de 3 pt/3 L

4 oeufs, blancs d'oeufs ou succédané d'oeufs

2 tranches de bacon de dinde, coupé en tranches de $\frac{1}{2}$ po

1 saucisse poulet-pomme, coupée en tranches de $\frac{1}{4}$ po

3 c. à soupe de lait

Set et poivre

Cuisinons!

1. À l'aide d'une Spatule à sauce en silicone, combiner les pommes de terre, l'huile d'olive, le sel et le poivre dans un Bol étonnant de 6 tasses/1,4 L.
2. Mettre dans le Couvercle/Plat de $\frac{3}{4}$ pt/750 mL et mettre de côté.
3. Mettre les asperges dans la Passoire et mettre de côté.
4. Mettre les oeufs et le lait dans le Plat de 3 pt/3 L et fouetter jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger.
5. Mettre le Couvercle/Plat de $\frac{3}{4}$ pt/750 mL sur la Passoire et la Passoire sur le Plat de 3 pt/3 L. Mettre au four à micro-ondes et faire cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit cuit.
6. Servir sur une Assiette à déjeuner pour micro-ondes avec une rôtie de blé entier.