



## Bagels aux œufs gratinés

Ce bagel aux œufs gratinés constitue un dîner simple et rapide. La salade aux œufs peut être préparée à l'avance et ne nécessite qu'une minute sous le gril, ce qui fait de ce croque-monsieur un repas rapide qui plaira à tout le monde.

Portion(s): 4

Temps de préparation: 10 min

Temps de cuisson: 1 min

### Ingrédients

6	œufs cuits durs, pelés et hachés grossièrement
1/3 tasse (75 ml)	de jambon coupé en dés
1/3 tasse (75 ml)	de mayonnaise légère ou régulière
1 c. à table (15 ml)	d'oignon vert haché
1/4 c. à thé (1,25 ml)	de poivre
4	bagels de grains entiers ou muffins anglais
1/2 tasse (125 ml)	de cheddar léger, râpé

### Valeur nutritive

Calories	400
Gras	20 g
Gras saturés	5 g
Gras trans	0 g
Sodium	663 mg
Sucres	5 g
Protéines	22 g
Fibres	6 g
Glucides	41 g

Abonnez-vous à notre bulletin

## Préparation

### Étape 1

Préchauffer le gril.

### Étape 2

Mélanger les œufs, le jambon, la mayonnaise, l'oignon vert et le poivre dans un bol de format moyen. Trancher les bagels en deux et faire griller. Répartir la salade aux œufs sur les demi-bagels et parsemer de fromage.

### Étape 3

Faire griller jusqu'à ce que le fromage fonde.

## Remarques

Vous pouvez préparer la préparation aux œufs et au jambon à l'avance. Vous pouvez chauffer deux moitiés de bagels au four micro-ondes jusqu'à ce que le fromage fonde, environ 45 secondes à intensité moyenne-élevée (puissance 70 %).

© 2020 Les Producteurs d'œufs du Canada. Tous droits réservés