

# Muffin du matin

écrit par Pariseyn | 8 octobre 2016



Quand on vous dit que le muffin anglais peut s'accommoder de différentes manières, voici la version matinale de cette petite merveille. Un jus d'orange, un laitage et hop, vous voilà plein d'énergie pour la journée. Et si c'est le week-end, faites-en un brunch !

Ingrédients, pour 4 sandwiches :

4 [muffins anglais](#)

8 tranches de bacon ou de lard

4 rondelles de tomate

4 œufs

Set et poivre du moulin

Dans un poêle bien chaude, sans matière grasse, faire griller le bacon dont le pourtour doit être croustillant. Réserver.

Dans la même poêle, nettoyée avec un essuie-tout, faire cuire les œufs. Quand le blanc a pris, couvrir pour que le jaune soit légèrement pris également.

Couper les muffins en deux et les toaster légèrement.

Garnir successivement de bacon, d'une rondelle de tomate crue puis de l'œuf.

Saler et poivrer généreusement.

Valeur énergétique : 195 KCal / 100 g

Notes :

On peut cuire l'œuf dans un cercle en inox du même diamètre que le muffin (ici 80 mm).

On peut remplacer la tomate crue par des champignons poêlés.

