

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,  
des astuces et des idées sorties pour toute la famille.

## Et si on « Brunchait » ?

Contraction de « breakfast » (petit-déjeuner en français) et de « lunch » (déjeuner en français), le brunch est une combinaison de plats du petit-déjeuner et du déjeuner. Souvent proposé sous forme de buffet, il se compose d'un mélange de saveurs sucrées et salées généralement pris entre 11h00 et 15h00.

Tout droit venu des Etats-Unis, le brunch est apparu dans les années 80 en France. A l'origine, le brunch s'adressait aux lève-tard du week-end et leur permettait de « sauter » le petit-déjeuner pour prendre un déjeuner complet.

Aujourd'hui, le brunch séduit de plus en plus de personnes et n'est plus réservé aux lendemains de fêtes.

Surfant sur cette nouvelle tendance, de nombreux restaurants proposent des formules Brunch pour le week-end. Certaines chaînes de restaurant spécialisées ont même vu le jour !

Attention cependant à la surcharge calorique ! Viennoiseries, beurre sur les tartines et autres charcuteries ne font pas bon ménage... A consommer avec modération, de temps en temps.

## Que peut-on manger lors d'un brunch ?



### Panier de pains

Céréales, blé complet, pain de mie...

### Beurre, confitures ou pâte à tartiner

### Boisson chaude

Café, thé ou chocolat chaud

### Jus de fruit pressé

### Gaufre, muffin framboises/banane ou viennoiserie

### Oeufs à la coque, œufs brouillés ou œuf Bénédictine

### Au choix

Assiette de saumon fumé et ses toasts

Assiette de fromages fermiers, Comté fermier, Chèvre frais et Brie, accompagnée de roquette.

Assiette de charcuterie (Jambon blanc, jambon cru et rillettes)



# L'œuf Bénédict

## Plat mythique du brunch



### Ingrédients



8 œufs  
4 muffins anglais coupés en 2 et grillés  
8 tranches de bacon maigre  
Sauce hollandaise  
125 ml de beurre fondu  
3 jaunes d'œufs  
15 ml jus de citron  
Sel, poivre et moutarde

### Préparation



#### 1—Préparation de la sauce hollandaise

Dans la partie supérieure d'un bain-marie, fouetter le beurre, les jaunes d'œufs, le jus de citron et le poivre. Faire cuire au-dessus de l'eau frémissante 10 à 12 minutes, en remuant constamment, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Mettre de côté pendant la préparation des œufs pochés.

#### 2—Préparation des œufs pochés

Dans une casserole, faire chauffer doucement l'eau jusqu'à atteindre une petite ébullition. Casser les œufs, un à la fois, dans un petit bol. Faire glisser l'œuf délicatement dans l'eau. Répéter l'opération avec les œufs restants. Faire cuire les œufs à feu doux 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le blanc soit pris. Retirer les œufs à l'aide d'une cuillère perforée et bien égoutter.

#### 3—Assemblage

Couvrir les moitiés de muffins anglais de tranches de bacon, d'un œuf poché et de 2 cuillères à soupe de sauce hollandaise. Vous pouvez poêler votre bacon pour apporter du croustillant.

Bonne dégustation !



Réalisez de délicieux muffins avec seulement trois ingrédients, une recette parfaite pour un brunch gourmand et équilibré.

Dans un bol, écrasez deux **bananes** à l'aide d'une fourchette. Ajoutez 4 **œufs** et mélangez le tout. Badigeonner votre moule à muffins de beurre et disposer deux **framboises** (fraîches ou surgelées) au fond de chaque moule.

Versez votre préparation, et laissez cuire 12 minutes à 190°C.

Bonne dégustation !

### Mini-jeu :

Il existe plusieurs façon de cuisiner l'œuf. Retrouve le nom pour chaque préparation :



A.



B.



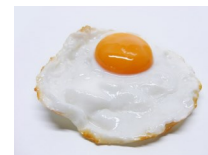
C.



D.



E.



F.

1. Œuf Dur

2. Omelette

3. Œufs Brouillés

4. Œuf au plat

5. Œuf poché

6. Œuf à la coque

Réponses : A3—B1—C2—D5—E6—F4

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Mai 2016—N°20



Retrouvez nous sur le site  
de la Ville :

[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr)