

Oeufs au plat et asperges grillées épicées

durée totale **20 min.** 10 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.975 kJ / 475 kcal

Matières grasses: **20,5 g** Protéines: **23 g**
Glucides: **54 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

1 bouquet d'asperges vertes
1 càs [Huile de sésame grillée Kikkoman](#)
4 càs [Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman](#)
4 œufs
1 càc d'huile d'olive
0,5 càc de poivre noir
1 càc de graines de sésame noir
0,5 bouquet de ciboulette hachée
4 tranches de pain au levain

PRÉPARATION

Étape 1

1 bouquet d'asperges vertes - **1 càs** [Huile de sésame grillée Kikkoman](#) **2 càs** [Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman](#)

Laver les asperges et couper ou casser les extrémités ligneuses (environ 2–3 cm). Si les tiges sont épaisses, éplucher délicatement la partie inférieure. Les couper en deux dans le sens de la longueur. Les mélanger avec l'Huile de sésame Kikkoman et la Sauce chili pour Kimchi Kikkoman, puis les faire griller à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Étape 2

4 œufs - **1 càc** d'huile d'olive - **0,5 càc** de poivre noir - **1 càc** de graines de sésame noir

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et faire cuire les œufs selon votre préférence. Assaisonner avec le poivre et les graines de sésame.

Étape 3

2 càs [Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman](#) - **0,5 bouquet** de ciboulette hachée - **4** tranches de pain au levain

Disposer les œufs sur les asperges grillées. Napper de Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman, parsemer de ciboulette hachée et servir avec le pain au levain.