

# Moisson Santé® Sauce pour Pâtes ?ufs pochés à l'Arrabbiata

Temps de préparation : 2 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Portions : 4



Au lieu de simplement pocher les ?ufs dans l'eau, faites-les cuire dans une sauce pour pâtes épicée afin de les rehausser! Pourquoi ne pas organiser un brunch?

## Ingrédients

1 pot (570 ml) de **sauce pour pâtes Moisson Santé, Arrabbiata**

6 tasses (1,5 l) de bébés épinards ou de chou frisé

8 gros ?ufs

8 rôties à l'ail (astuces ci-dessous)

Du fromage parmesan râpé (facultatif)

Du basilic frais haché (facultatif)

## Préparation

1. Réchauffer la sauce pour pâtes à feu moyen dans une grande poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'elle bouillonne. Incorporer les épinards et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils tombent.
2. Avec une cuillère, former un trou dans la sauce, puis casser délicatement un ?uf au-dessus du trou. Répéter rapidement l'étape précédente avec les ?ufs restants en les espaçant uniformément.
3. Couvrir la poêle et laisser cuire, à feu moyen, pendant 4 à 5 minutes (pour que les ?ufs soient coulants) ou jusqu'à ce qu'ils soient à point.
4. Déposer avec une cuillère les ?ufs et la sauce sur des rôties à l'ail et servir. Saupoudrer de parmesan et de basilic (s'il y a lieu).

---

Astuces :

- Pour préparer les rôties à l'ail, mélangez 1/4 de tasse (60 ml) de beurre avec 1 gousse d'ail râpée et 1 c. à soupe (15 ml) de persil finement haché. Badigeonnez 8 tranches de pain croûté avec le mélange. Laissez cuire au four à 350 °F (180 °C) pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit rôti.
- Tournez la poêle au besoin pendant la cuisson afin d'assurer une cuisson uniforme des œufs.
- Personnalisez ce plat rapide en ajoutant des légumes sautés, comme des champignons, des poivrons ou des courgettes avant de verser la sauce dans la poêle.
- Faites le bonheur des carnivores en incorporant dans la sauce de la viande cuite hachée, comme du bacon, de la saucisse, du jambon ou du chorizo, avant d'ajouter les œufs.

Valeur nutritive par portion (1/4 de la recette ou 2 œufs servis avec 2 rôties) :

2400 calories, 26 g de gras, 11 g de gras saturés, 975 mg de sodium, 24 g de glucides, 4 g de fibres, 10 g de sucres, 17 g de protéines.

Excellente source de vitamine A, de vitamine C, de riboflavine, de folate, de vitamine B12, de vitamine D et de fer.



---

[< Précédent](#)

[Imprimer cette recette](#)

---