

DÉJEUNER CONTINENTAL VÉGÉ

1 portion

v1

INGRÉDIENTS

- 1 ou 2 œufs, selon l'appétit
- 1 ou 2 tranches de pain artisanal rôties, selon l'appétit
- 1 ou 2 tranches de végépâté (celui de *Fontaine Santé* est excellent)
- 1 abricot frais ou 1 pruneau, au goût
- 1 kiwi
- Quelques morceaux de melon
- Quelques cerises ou raisins frais
- 2 tranches de tomate
- Un peu de fromage



INSTRUCTIONS

- Frire les œufs dans une poêle avec un peu d'huile végétale, assaisonnez avec les fines herbes de votre choix, sel et poivre.
- Avec un bon café et du soleil sur la figure, ça commence très bien la journée !

REMARQUE : Ce que je vous propose n'est pas d'être végétalien strict. Je me permets les œufs et les fromages. Quoiqu'il y ait maintenant des fromages végétaux succulents, à base de noix fermentés.