



- Pelez le kiwi et la poire, coupez-les en fines lamelles et mettez-les dans un petit bol.
- Mettez la compote dans un autre bol.
- Dans un troisième bol, mettez le fromage blanc. Sucrez-le légèrement ou mettez un filet de miel.
- Faites griller le pain et coupez-le en mouillettes.
- Pressez l'orange et versez la dans un verre.
- Prenez une assiette et disposez les mouillettes de pain et la demi-tranche de jambon blanc.
- Faites chauffer une poêle avec une noisette de beurre. Cassez l'œuf délicatement et faites-le cuire au plat quelques minutes. Salez, poivrez. Faites cuire en même temps dans une autre poêle le bacon : saisissez-le quelques minutes des deux côtés jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
- Terminez de dresser l'assiette avec l'œuf au plat et le bacon et servez aussitôt avec les trois bols et le jus d'orange.



Investissez dans une mini-poêle, elle vous permettra de faire des pancakes et des œufs au plat im-pe-cca-bles :-)

Ingrédients pour 1 pers. :

Quantité pour 1 assiette :

1 œuf fermier bio
 1 noisette de beurre
 3 tranches fines de bacon
 1 demi-tranche fine de jambon blanc
 Quelques mouillettes de pain aux céréales grillé (ou d'un pain de votre choix)
 1 orange
 1/2 kiwi
 1/2 poire
 2 c. à soupe de compote de pommes (ou une autre compote de votre choix)
 2 c. à soupe de fromage blanc de brebis (ou de vache, selon vos goûts !)
 1/2 c. à café de sucre ou de miel
 Sel
 Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez remplacer le jambon blanc par des haricots blancs, à l'anglo-saxonne, ou le bacon et le jambon par du saumon fumé et des lamelles d'avocat.
 Vous pouvez rajouter quelques morceaux de fromage tranchés finement.

