

ANNEAUX DE POIVRONS

Une portion **2**
:
Temps de **10** Procès-
préparation verbal
:
Temps de **10** Procès-
cuisson : verbal
Temps total **20** Procès-
: verbal

INGRÉDIENTS

- **2 poivrons rouges**
- **sel**
- **poivre**
- **6 œufs**
- **1 lb de saucisse pour petit-déjeuner**
- **3 cuillères à soupe de parmesan**
- **huile de noix de coco**

DIRECTIONS

1. **Dans une poêle, faire revenir la saucisse de petit-déjeuner et la mettre de côté.**
2. **Coupez les poivrons en 4-6 anneaux et placez-les dans la poêle et faites-les cuire.**
3. **Versez l'œuf dans le cercle et ajoutez du sel et de**

la saucisse autour du jaune de chaque cercle.

4. Lorsqu'il est prêt, retirez-le et servez-le.