

Ceufs Beauregard

Sauce béchamel :

1 tasse de lait

2 c. à table de beurre

2c. à table de farine

Faire fondre le beurre aux micro-ondes 30 sec. Ajouter les oignons hachés fins et faire cuire 1 minute au micro ondes.

Ajouter la farine, brasser et faire cuire de nouveau 1 minute au micro ondes. Ajouter le lait et faire cuire une dernière fois 2-3 minutes aux micro-ondes (jusqu'à épaissement).

Séparer le jaune et le blanc des œufs à la coque. Couper les blancs en morceaux et ajouter à la béchamel. Déposer la sauce contenant les œufs sur des tranches de pain grillés et Passé les jaunes au tamis afin de les saupoudrer par-dessus.