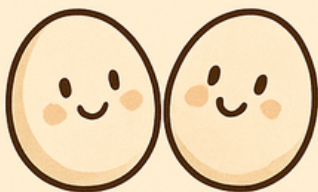


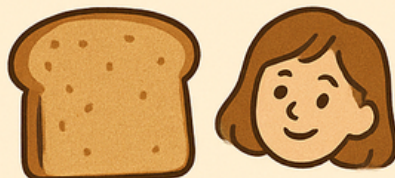
Ingrédients pour un matin tranquille (et crousti-moelleux)

2 œufs bio



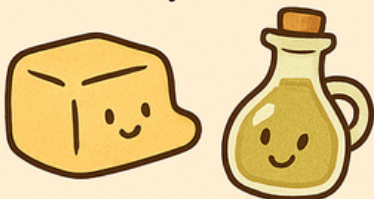
Ils veulent juste être battus avec douceur, pas jugés.

1 tranche de pain complet ou au levain



Sutste ce q'il faut pour la poêle. Pas pour noyer tes émotions.

Sel, poivre



Juste ce qu'il faut pour la poêle. Pas pour noyer tes émotions.

Option bonus:



Herbes fraîches
Pour le petit
„je-ne-sais-quoi”
visuel et gustatif.



Feta emiettée ou fromage doux
Si ton cœur dit “plus crémeux s'il te plaît.”



Tisane ou eau tiède citronnée

Parce que le café se n'est pas une obligation.

