

SALADE TIÈDE D'ASPERGES VERTES, ŒUFS MOLLETS & GRAINES CROUSTILLANTES  1 portion

INGRÉDIENTS

- 10 grammes d'asperge, verte, crue
- 1 unité moyenne (M) d'œuf, cru (58 g)
- 5 grammes de tournesol, graine
- 100 grammes de roquette, crue
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 5 grammes de vinaigre balsamique
- 30 grammes de quinoa, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les œufs mollets (6 min dans l'eau bouillante), puis passez-les sous l'eau froide et égalez-les. Coupez les asperges en deux ou trois selon leur taille. Faites-les cuire 6 à 8 min à la vapeur ou à l'eau salée. Dans une poêle, faites griller à sec les graines jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Disposez dans une assiette les asperges tièdes, les jeunes pousses, les œufs mollets coupés en deux. Arrosez d'huile d'olive et de vinaigre, salez, poivrez, et parsemez de graines. Servez tiède, accompagné d'un morceau de pain complet ou de quinoa pour un repas équilibré.
- 2° Faites cuire les œufs mollets (6 min dans l'eau bouillante), puis passez-les sous l'eau froide et égalez-les. Coupez les asperges en deux ou trois selon leur taille. Faites-les cuire 6 à 8 min à la vapeur ou à l'eau salée. Dans une poêle, faites griller à sec les graines jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Disposez dans une assiette les asperges tièdes, les jeunes pousses, les œufs mollets coupés en deux. Arrosez d'huile d'olive et de vinaigre, salez, poivrez, et parsemez de graines. Servez tiède, accompagné d'un morceau de pain complet ou de quinoa pour un repas équilibré.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (204 g)	% AR
ÉNERGIE	108 kcal	220 kcal	11 %
PROTÉINES	7 g	15 g	30 %
GLUCIDES	11 g	22 g	8 %
SUCRES	2 g	3 g	4 %
LIPIDES	7 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	17 %
SODIUM	46 mg	93 mg	4 %