




OEUF MIMOSA

1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 10 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 1/4 unité petite de citron, pulpe, cru (11 g)
- 1/2 cuillère à soupe moyenne de moutarde (13 g)
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° 1. Faites cuire l'oeuf dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes. 2. Réalisez la mayonnaise : mettez le demi jaune d'oeuf et la moutarde dans un bol. Battez-les à l'aide d'un fouet. Versez l'huile d'une main en un très mince filet le long des bords du bol en battant vigoureusement de l'autre main. 3. Arrêtez fréquemment de verser pour permettre au mélange de s'émulsionner tout en remuant vivement. Versez ainsi toute l'huile. La mayonnaise doit être ferme. 4. Ajoutez quelques gouttes de citron en mélangeant vivement, puis le sel, puis le poivre. 5. Écalez l'oeuf et coupez-le en deux dans le sens de la longueur. 6. Enlevez le jaune et écrasez-le dans une assiette, mélangez avec la mayonnaise. 7. Remplissez les blancs avec la préparation oeuf et mayonnaise puis saupoudrez de persil. 

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (104 g)	% AR
ÉNERGIE	230 kcal	239 kcal	12 %
PROTÉINES	10 g	10 g	20 %
GLUCIDES	1 g	1 g	0 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	20 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	1 %
SODIUM	290 mg	300 mg	13 %