



POIVRONS FARCIS AUX OEUFS

4 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de parmesan
- 4 unités moyennes de poivron vert, cru [740 g]
- 8 unités moyennes [M] d'œuf, cru [464 g]
- 2 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT [48 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° • Préchauffez le four à 180°. • Œufs xs • Coupez le chapeau des poivrons et épépinez-les en prenant soin de ne pas les percer. • Battez les œufs avec la crème et le parmesan. Salez et poivrez. • Versez le mélange dans les poivrons, remplacez les chapeaux et enfournez 35 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [286 g]	% AR
ÉNERGIE	107 kcal	305 kcal	15 %
PROTÉINES	8 g	22 g	44 %
GLUCIDES	2 g	6 g	2 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	7 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	9 g	47 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
SODIUM	103 mg	294 mg	12 %