



CHÈVRES CHAUD SUR SALADE CROQUANTE

🕒 10 minutes

🍴 4 portions

INGRÉDIENTS

- 20 unités moyennes d'asperge, verte, crue (300 g)
- 400 grammes de haricot vert, surgelé, cru
- 200 grammes de crottin de Chavignol (fromage de chèvre)
- 8 petites tranches fines de pain complet ou intégral (à la farine T150) (160 g)
- 1 cuillère à soupe de miel [Copie] (25 g)
- 20 grammes de vinaigre de cidre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Épluchez et faites cuire les asperges et les haricots verts à l'eau bouillante salée.
- 2° Coupez les crottins en deux et posez-les dans un plat sur les tranches de pain, arrosez de miel et enfournez 10 minutes à 180°C.
- 3° Placez les asperges et les haricots verts dans un plat, ajoutez les toasts chauds, assaisonnez avec le vinaigre et dégustez.
- 4° Placez les asperges et les haricots verts dans un plat, ajoutez les toasts chauds, assaisonnez avec le vinaigre et dégustez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (276 g)	% AR
ÉNERGIE	108 kcal	299 kcal	15 %
PROTÉINES	6 g	17 g	34 %
GLUCIDES	10 g	29 g	11 %
SUCRES	3 g	9 g	10 %
LIPIDES	5 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	8 g	42 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	8 g	32 %
SODIUM	161 mg	445 mg	19 %