



ŒUFS ET BOULETTES À LA RATATOUILLE

 10 minutes 50 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 6 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (348 g)
- 4 portions moyennes de tomate, crue (400 g)
- 400 grammes de chair à saucisse, crue
- 2 unités grandes de courgette, pulpe et peau, crue (1100 g)
- 300 grammes d'aubergine cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 200°C.
- 2° Façonnez 12 boulettes avec la chair à saucisse. Lavez, découpez les légumes en morceaux. Placez l'ensemble dans un plat à gratin. Salez, poivrez et enfournez 35 minutes.
- 3° Cassez les œufs dans le plat, enfournez 5 minutes de plus et dégustez.
- 4° © Simplissime - Le livre de cuisine le + facile

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (626 g)	% AR
ÉNERGIE	81 kcal	510 kcal	25 %
PROTÉINES	5 g	29 g	59 %
GLUCIDES	2 g	10 g	4 %
SUCRES	1 g	8 g	8 %
LIPIDES	6 g	38 g	54 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	24 %
SODIUM	108 mg	678 mg	28 %