



OEUFS À L'ITALIENNE

5 minutes
15 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 8 tomates romaines (environ 700g)
- 4 cuillères à café de pesto (environ 30g)
- 70 grammes de bresaola (12 tranches fines)
- 4 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (232 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites saisir 5 minutes dans la poêle les tomates coupées en quatre avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive.
- 2° Ajoutez les tranches de bresaola, le pesto et remuez.
- 3° Cassez les oeufs sur le dessus, salez, poivrez et faites cuire 5 minutes de plus. Servez dans la poêle.
- 4° © Simplissime - Les poêlées complètes les + faciles du monde

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (255 g)	% AR
ÉNERGIE	81 kcal	206 kcal	10 %
PROTÉINES	5 g	14 g	28 %
GLUCIDES	2 g	5 g	2 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	5 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	153 mg	391 mg	16 %