



OEUFS AUX POIREAUX ET AU CHORIZO

 10 minutes 35 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de poireau, cru
- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (116 g)
- 20 grammes de chorizo
- 30 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 60 grammes de riz thaï ou basmati, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Emincez, lavez et égouttez les poireaux. Faites-les saisir 10 minutes dans la poêle avec deux cuillères à soupe d'huile neutre.
- 2° Ajoutez la crème liquide et les tranches de chorizo, laissez cuire 10 min. Cassez les oeufs sur le dessus, salez, poivrez, faites cuire 5 minutes de plus et servez dans la poêle.
- 3° © Simplissime - Les poêlées complètes les + faciles du monde

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (411 g)	% AR
ÉNERGIE	137 kcal	562 kcal	28 %
PROTÉINES	6 g	26 g	52 %
GLUCIDES	14 g	58 g	22 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	6 g	24 g	34 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	10 g	48 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	25 %
SODIUM	123 mg	506 mg	21 %