



SALADE CROUSTILLANTE AU BOEUF

 5 minutes 20 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de roquette
- 5 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (50 g)
- 300 grammes de carpaccio de boeuf, avec marinade (3 portions)
- 1 cuillère à soupe d'origan, séché
- 1 botte de basilic, frais
- 3 feuilles de brick, cuites à sec sans matière grasse

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C. Enfourez 8 minutes les feuilles de brick pliées en deux et badigeonnées de 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 2° Mélangez la viande, le reste d'huile et l'origan. Laissez mariner 5 minutes. Ajoutez la roquette lavée, les feuilles de brick en morceaux et le basilic. Salez, poivrez et dégustez immédiatement.
- 3° © Simplissime - Les poêlées complètes les + faciles du monde

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (134 g)	% AR
ÉNERGIE	286 kcal	382 kcal	19 %
PROTÉINES	10 g	13 g	27 %
GLUCIDES	10 g	13 g	5 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	23 g	30 g	43 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	8 g	38 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	8 %
SODIUM	247 mg	330 mg	14 %