

**PORRIDGE AU CHÈVRE, ÉPINARDS ET ŒUF MOLLET** 10 minutes 20 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 40 grammes de flocons de sarrasin
- 10 cl de lait de chèvre
- 35g de chèvre frais
- 1 poignée de pousses d'épinards

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire l'oeuf dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 6 minutes puis plongez-le immédiatement dans l'eau froide pour stopper la cuisson. Laissez refroidir et écalez-le.
- 2° Dans une casserole, mélangez les flocons de sarrasin, le lait de chèvre et 10cl d'eau puis faites chauffer quelques minutes à feu doux en mélangeant régulièrement.
- 3° Ajoutez les pousses d'épinards (réservez-en quelques-unes pour servir) et le chèvre frais. Salez et poivrez, puis poursuivez la cuisson deux minutes.
- 4° Versez le porridge dans un bol puis surmontez de l'oeuf mollet coupé en deux et des pousses d'épinards réservées.
- 5° © Bowls objectif minceur - Amandine Bernardi

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (245 g)	% AR
ÉNERGIE	152 kcal	373 kcal	19 %
PROTÉINES	9 g	22 g	43 %
GLUCIDES	12 g	28 g	11 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	8 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	9 g	44 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	16 %
SODIUM	122 mg	299 mg	12 %