

**OEUFS COULANTS, ASPERGES ET JAMBON** 10 minutes 2 portions**INGRÉDIENTS**

- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru [116 g]
- 2 tranches moyennes de jambon cru [60 g]
- 10 unités moyennes d'asperge, verte, crue [150 g]
- 1 petite tranche épaisse de pain complet ou intégral (à la farine T150) [60 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Équeutez et découpez les asperges en bâtonnets, plongez-les 30s dans une casserole d'eau bouillante. Taillez le jambon en lanières.
- 2° Faites cuire les œufs à l'eau bouillante 5minutes précises. Épluchez-les.
- 3° Répartissez les asperges et le jambon dans des assiettes, ajoutez les œufs, salez, poivrez et dégustez avec 1 filet d'huile d'olive et du pain.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [187 g]	% AR
ÉNERGIE	122 kcal	229 kcal	11 %
PROTÉINES	10 g	19 g	38 %
GLUCIDES	8 g	15 g	6 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	6 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	15 %
SODIUM	467 mg	875 mg	36 %