



OEUFS À LA BASQUAISE

 5 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (116 g)
- 4 tranches moyennes de jambon cru (120 g)
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 200 grammes de pomme de terre sautée/rissolée, pré-frite, surgelée, cuite
- 1 portion moyenne de salade verte, crue, sans assaisonnement (40 g)
- 10 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Découpez le poivron en dés et le jambon en morceaux.
- 2° Faites-les revenir 10 minutes à feu vif dans une poêle avec les pommes de terre et 1 cuil. à soupe d'huile en remuant de temps en temps.
- 3° Cassez les œufs sur la préparation, laissez cuire 5min de plus et dégustez accompagné de la salade assaisonnée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (309 g)	% AR
ÉNERGIE	133 kcal	411 kcal	21 %
PROTÉINES	8 g	26 g	51 %
GLUCIDES	9 g	28 g	11 %
SUCRES	1 g	4 g	5 %
LIPIDES	6 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	27 %
SODIUM	484 mg	1497 mg	62 %