



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 % |