



SALADE DE LENTILLES AU JAMBON ET ŒUFS CROUSTILLANTS

 45 minutes
 1 heure et 55 minutes
 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de lentille verte, sèche
- 1 tranche de jambon épaisse [100g]
- 8 unités moyennes d'oeuf de caille, cru [72 g]
- 1/2 botte de persil plat
- 1 unité moyenne [M] d'oeuf, cru [58 g]
- 50 grammes de chapelure
- 15 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 4 cl de sauce soja, préemballée
- 1 cuillère à soupe de miel liquide [25 g]
- huile de friture

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les lentilles selon les indications du paquet. Egouttez-les et rafraîchissez-les. Ciselez le persil.
- 2° Versez la vinaigrette dans un saladier. Ajoutez le persil et les lentilles. Mélangez et placez 1 heure au frais.
- 3° Faites cuire les œufs de caille 5 minutes à l'eau bouillante. Rafraîchissez-les puis égalez-les.
- 4° Panez les oeufs de caille en les passant dans l'oeuf battu puis dans la chapelure.
- 5° Coupez le jambon en dés. Poêlez-les 2 minutes à feu vif avec le beurre. Ajoutez la sauce soja et le miel, salez et poivrez. Faites cuire 3 ou 4 minutes à feu vif puis laissez refroidir.
- 6° Faites chauffer l'huile de friture. Mettez-y les œufs de caille à frire 2 ou 3 minutes. Egouttez-les sur un papier absorbant.
- 7° Au moment de servir, incorporez les dés de jambon et déposez les œufs de caille par-dessus.
- 8° © Salades repas - 200 recettes gourmandes et complètes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (152 g)	% AR
ÉNERGIE	292 kcal	443 kcal	22 %
PROTÉINES	16 g	24 g	48 %
GLUCIDES	24 g	37 g	14 %
SUCRES	5 g	7 g	8 %
LIPIDES	14 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	9 g	36 %
SODIUM	703 mg	1068 mg	45 %