

PIPERADE AUX OEUFS

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 unités moyennes (M) d'oeuf, cru [232 g]
- 800 grammes de tomate, crue
- 2 unités moyennes d'oignon, cru [230 g]
- 2 unités moyennes de poivron vert, cru [370 g]
- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [30 g]
- 1 grand morceau de sucre blanc [7 g]
- 2 grammes de piment, cru

MODE DE PRÉPARATION

1° Pelez les oignons et coupez-les en dés. Coupez les oignons en dés, les poivrons en lanières et les tomates en quarts. Versez l'huile d'olive dans une sauteuse. Faites la chauffer et ajoutez les dés d'oignons. Faites-les cuire 5 minutes à feu doux. Ajoutez ensuite les lanières de poivrons et de piment. Laissez mijoter à nouveau 7 à 8 minutes. Ajoutez enfin les morceaux de tomates, le sel, le sucre et le poivre. Faites cuire à feu vif 10 minutes puis 20 à 30 minutes à feu moyen. Cassez ensuite 4 oeufs dans la cocotte, couvrez et laissez cuire environ 7 à 8 minutes, le temps que le blanc d'oeuf coagule. Servez avec le riz cuit.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (452 g)	% AR
ÉNERGIE	90 kcal	408 kcal	20 %
PROTÉINES	3 g	14 g	28 %
GLUCIDES	13 g	60 g	23 %
SUCRES	3 g	12 g	13 %
LIPIDES	3 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	25 %
SODIUM	22 mg	99 mg	4 %