

FRITTATA AU SAUMON FUMÉ

Sans gluten, sans lactose

 15 minutes

 45 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 tranches moyennes de saumon fumé (120 g)
- 2 unités moyennes de poireau, cru (450 g)
- 150 grammes de salade verte, crue, sans assaisonnement
- 6 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (348 g)
- 25 grammes de beurre à 80% MG, demi-sel
- 2 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 gramme de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les blancs de poireaux en 2 dans la hauteur. Rincez-les. Emincez-les finement
- 2° Faites fondre le beurre dans un plat allant au four. Ajoutez les blancs de poireaux et 1/2 verre d'eau. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en remuant régulièrement.
- 3° Battez les œufs avec le sel et le poivre.
- 4° Coupez le saumon fumé en lanière
- 5° Rincez, séchez la salade. Détaillez-la en lanières
- 6° Ajoutez la salade et les lanières de saumon fumé dans le plat allant au four. Versez les œufs battus. Laissez cuire 8 à 10 min pour que les œufs deviennent fermes. Puis passez sous le gril du four 2 min. Servez !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (235 g)	% AR
ÉNERGIE	100 kcal	234 kcal	12 %
PROTÉINES	8 g	18 g	36 %
GLUCIDES	2 g	5 g	2 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	7 g	16 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	6 g	31 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	10 %
SODIUM	332 mg	779 mg	32 %