



SALADE D'AVOCATS

Pour 6 personnes

 10 minutes

 10 minutes

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 3 avocats bien mûrs (450 g)
- 6 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (348 g)
- 300 grammes de roquette
- 1 citron (70 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire les œufs dans de l'eau bouillante salée pendant 5 min. Dès que les œufs sont cuits, jeter l'eau et la remplacer par de l'eau froide.
- 2° Laver la roquette et l'égoutter
- 3° Couper les avocats en deux, enlever les noyaux, retirer la chair à l'aide d'une cuillère et la concasser grossièrement avec un couteau L'arroser aussitôt de jus de citron
- 4° Saler, poivrer, ajouter quelques gouttes de Tabasco selon les goûts
- 5° Arroser d'huile d'olive et mélanger avec la roquette.
- 6° Écaler les œufs, les servir coupés en deux avec la salade à côté.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (189 g)	% AR
ÉNERGIE	135 kcal	255 kcal	13 %
PROTÉINES	5 g	9 g	18 %
GLUCIDES	1 g	2 g	1 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	12 g	22 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	14 %
SODIUM	43 mg	81 mg	3 %