



## 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 %  |