



SALADE DE LÉGUMES VERTS, ŒUFS MOLLETS ET PARMESAN

 15 minutes 30 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de haricot vert équeutés
- 250 grammes de petits pois écossés
- 500 grammes de fèves écossées
- 4 unités moyennes [M] d'oeuf, cru [232 g]
- 75 grammes de copeaux parmesan
- 4 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [40 g]
- 10 grammes de vinaigre balsamique

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire mes haricots et les petits pois 10 min à l'eau bouillante salée. Egouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Faites de même 4 min avec les fèves et retirez la peau blanche. Mélangez tous les légumes, salez, poivrez, arrosez d'huile d'olive et de vinaigre.
- 2° Faites cuire les oeufs 5 min à l'eau bouillante salée. Passez-les sous l'eau froide et égalez-les.
- 3° Répartissez les légumes dans quatre bols, déposez un oeuf au centre. Parsemez de copeaux de parmesan et servez sans attendre.
- 4° © Salades repas - 200 recettes gourmandes et complètes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [294 g]	% AR
ÉNERGIE	246 kcal	723 kcal	36 %
PROTÉINES	12 g	34 g	69 %
GLUCIDES	9 g	27 g	10 %
SUCRES	2 g	6 g	6 %
LIPIDES	7 g	22 g	31 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	34 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	13 g	50 %
SODIUM	145 mg	426 mg	18 %