

SALADE DE CHÈVRE CHAUD

🕒 10 minutes
🕒 10 minutes
🍴 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité petite de citron, pulpe, cru (45 g)
- 1 unité moyenne de crottin de chèvre, au lait cru (80 g)
- 2 grammes de herbes de Provence, séchées
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 2 tranches moyennes de pain de mie, courant (70 g)
- 100 grammes de mesclun ou salade, mélange de jeunes pousses
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 gramme de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper les crottins de chèvre en deux dans l'épaisseur et les disposer sur chaque tranche de pain.
- 2° Placer les tranches sur la grille du four recouverte d'une feuille de papier d'aluminium et faire gratiner.
- 3° Dans un saladier, mélanger l'huile d'olive avec un filet de jus de citron.
- 4° Assaisonner et mélanger avec la salade.
- 5° Répartir la salade dans chaque assiette et la recouvrir avec les tartines de chèvre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (154 g)	% AR
ÉNERGIE	198 kcal	306 kcal	15 %
PROTÉINES	9 g	13 g	26 %
GLUCIDES	13 g	20 g	8 %
SUCRES	2 g	3 g	3 %
LIPIDES	13 g	19 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	11 g	53 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	343 mg	528 mg	22 %