Océane Dubois
Diététicien · 599507464

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

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