Welter Ketty
Diététicien · 499502177

SALADE DE CAROTTES ET COURGETTES AUX ŒUFS

Une salade qui peut servir d'entrée ou d'accompagnement

20 minutes
30 minutes
2 portions

INGRÉDIENTS

- 5 carottes
- 2 petites courgettes
- 4 oeufs
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 5 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc
- 1 c. à soupe de moutarde
- quelques brins de persil

MODE DE PRÉPARATION

1° Épluchez ou grattez les carottes. Lavez-les, séchez-les et râpez-les. Coupez les courgettes en lamelles. Vous pouvez ne pas les épluchez si elles sont bio et petites.
2° Préparez une vinaigrette et versez-la sur les carottes et les courgettes. Réservez.
3° Portez une casserole d'eau à ébullition. Ajoutez un filet de vinaigre et plongez-y délicatement les œufs. Laissez-les cuire 9 minutes.
4° Plongez-les dans l'eau froide et écalez-les. Servez le tout dans des assiettes. Saupoudrez de persil lavé, séché et ciselé.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (668 g)	% AR
ÉNERGIE	84 kcal	562 kcal	28 %
PROTÉINES	3 g	18 g	35 %
GLUCIDES	5 g	34 g	13 %
SUCRES	4 g	27 g	30 %
LIPIDES	6 g	38 g	54 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	10 g	39 %
SODIUM	73 mg	489 mg	20 %