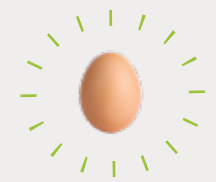




SALADE DE HARICOTS, CROÛTONS ET ŒUF AU PLAT

Avec de la tomate et une vinaigrette onctueuse



ŒUF

Bénédictine, poché, brouillé... Les possibilités sont infinies avec l'œuf. Lisez nos recettes sur notre blog.



Haricots verts *



Haricots blancs



Paprika



Ciabatta grise



Tomate prune *



Échalote



Mayonnaise *



Œuf de poule élevée en plein air *



Roquette et mâche *

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

Consommer dans les 5 jours

Cette salade regorge de protéines grâce à l'œuf et aux haricots cannellini. Elle est donc idéale après une bonne séance de sport pour reconstruire les muscles. La préparation de ce plat ne demande que 20 minutes d'efforts. Vous relevez le défi ? 1,2,3... Partez !

BIEN COMMENCER

USTENSILES Casserole avec couvercle et poêle.
Recette de **salade de haricots, croûtons et œuf au plat** : c'est parti !



1 CUIRE LES HARICOTS VERTS

- Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en deux.
- Versez un fond d'eau dans la casserole. Ajoutez une pincée de sel, puis les haricots verts, portez à ébullition et faites cuire 8 à 10 minutes à petit bouillon. Ensuite, égouttez.



3 CUIRE LES CROÛTONS

- Réservez les **haricots** hors de la poêle.
- Ajoutez 1/2 cs d'huile d'olive par personne et faites cuire la **ciabatta** jusqu'à ce qu'elle soit croquante. Ajoutez un peu d'huile d'olive si les croûtons dorent trop vite. Salez et poivrez.
- Émincez l'**échalote**. Mélangez l'**échalote**, la **mayonnaise** et le vinaigre de vin blanc, puis salez et poivrez.



2 CUIRE ET DÉCUPER

- Pendant ce temps, égouttez bien les **haricots blancs**.
- Dans la poêle, faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne à feu vif et faites cuire les **haricots** avec le **paprika** ainsi que du poivre et du sel pendant 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la **ciabatta grise** en dés. Taillez les **tomates prunes** en quartiers.



4 CUIRE L'ŒUF ET SERVIR

- Réservez les **croûtons** hors de la poêle.
- Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et préparez 1 **œuf au plat** par personne.
- Dans le saladier, mélangez la **roquette** et la **mâche**, les **haricots blancs**, les **haricots verts**, la **tomate prune** et les **croûtons**. Garnissez avec l'**œuf au plat** et la **vinaigrette**.

✳️ **CONSEIL** : Ce plat contient plus de la moitié des apports quotidiens recommandés en fibres.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Haricots verts (g) ✳️	100	200	300	400	500	600
Haricots blancs (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Ciabatta grise (pc) 1) 6) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Tomate prune (pc) ✳️	1	2	3	4	5	6
Échalote (pc)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) ✳️	40	75	100	125	150	175
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) ✳️	1	2	3	4	5	6
Roquette et mâche (g) 23) ✳️	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même*

Huile d'olive* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc* (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel*	Selon le goût					

✳️ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION POUR 100 G

Énergie (kJ/kcal)	3314 / 792	610 / 146
Lipides (g)	48	9
Dont saturés (g)	7,1	1,3
Glucides (g)	60	11
Dont sucres (g)	7,4	1,4
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	2,1	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

SEMAINE 35 | 2018

HelloFRESH