

SALADE OEUFS CONCOMBRE POMMES

Préparation : 10 min Cuisson (œufs) 10 min

Calories et macros : 387 kca Protéines : 21g Lipides : 13g Glucides : 53g

Ingrédients :

Pour 1 personne :

- 2 œufs durs
- 50g de roquette
- 1 pomme
- 1/2 concombre
- 50g de pousses de soja
- 100g de maïs
- Basilic et persil



Sauce au fromage blanc conseillée

SALADE OEUFS ASPERGES CHÈVRE NOIX

Préparation : 5 min Cuisson (œufs) 10 min

Calories et macros : 380 kca Protéines : 23g Lipides : 25g Glucides : 13g



Ingrédients :

Pour 1 personne :

- 2 œufs durs
- 100g d'asperges
- 50g de mâche
- 100g de champignons crus ou cuits
- 30g de chèvre ou 4 noix
- 4 noix
- Persil, ciboulette
- un peu de jus de citron (facultatif)

Sauce au choix . Vous pouvez prendre des féculents, les noix seront plus saines que le fromage.

