

SALADE DE FEVES AU CHEVRE FRAIS ET AUX OEUFS

Famille Recette

Entrées Froides

Proposée par :

Régine

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids CRU !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	Fèves surgelées	600				
2	Fromage de chèvre frais	100				
3	Oignon					1
4	Oeufs durs					2
5	Huile d'olive			2		
6	Vinaigre balsamique ou de Xérès			2		
7	Un brin de sarriette ou du thym					
8	Sel-Poivre					
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Émincer l'oignon en fines lamelles. Le poser dans un saladier, mouiller de vinaigre, saler et poivrer et laisser macérer 20 minutes pour le rendre plus tendre. Couper les œufs durs en rondelles. Faire cuire les fèves 5 min à l'eau bouillante bien salée avec le brin de sarriette. Egoutter et rincer sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Dans le saladier, verser l'huile d'olive sur les oignons. Ajouter les fèves froides, le fromage de chèvre coupé en petites lamelles et enfin les oeufs durs écalés et coupés en quartiers. Saler, poivrer. Couvrir d'un film étirable. Placer au réfrigérateur. Accompagner éventuellement de tranches de pain de campagne grillées et légèrement frottées d'ail.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.