

Recette facile

SALADE DE HARICOTS VERTS, ŒUFS DURS ET NOISETTES

- **Énergie** : 145 kcal
- **Protéines** : 11 g
- **Lipides** : 7 g
- **Glucides** : 8 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 400 g de haricots verts frais
- * 4 œufs
- * 20 g de noisettes concassées
- * 1 c. à soupe d'huile de colza
- * Vinaigre, moutarde

ÉTAPES

- 1 Cuire les haricots verts à la vapeur.
- 2 Préparer une vinaigrette légère (huile + moutarde + vinaigre).
- 3 Ajouter les haricots, les œufs durs coupés en quartiers et les noisettes.