



25 min

# Asperges et vinaigrette à l'œuf

25 min végétarien minceur

- 
- |          |  |  |
|----------|--|--|
| <b>1</b> | 100 g de pain de mie<br>4 c. s. de vinaigre balsamique blanc<br>5 c. s. d'huile d'olive<br>4 œufs durs<br>½ c. c. de sel<br>un peu de poivre | Taller le pain de mie en petits dés, faire griller à sec dans une poêle. Mélanger le vinaigre balsamique et l'huile, écarter les œufs et les couper en petits dés, incorporer, saler, poivrer. |
| <b>2</b> | 3 oignons fanes  | Couper les oignons fanes en rouelles, ajouter à la vinaigrette avec les croûtons de pain.  |
| <b>3</b> | 1½ kg d'asperges vertes<br>eau salée,<br>bouillante  | Supprimer le bout ligneux des asperges, cuire le reste al dente en 5 min dans l'eau salée. Retirer, répartir la vinaigrette dessus.  |
- 

Portion (¼): 382 kcal, lip 22 g, glu 26 g, pro 26 g

Pain de mie = pain toast