



ACCUEIL > SALADE DE DOUCETTE A...

Salade de doucette avec noix, champignons et œuf

★★★★☆ 3.6



540 kcal



25min



Végétarien



Sans gluten

Les noix croquantes, les champignons de Paris et l'œuf dur sont des arguments délicieusement convaincants pour faire de cette seule salade tout un repas.



La recette est compatible avec les régimes alimentaires suivants:

SANS GLUTEN

SALADE

EN FAMILLE

RECETTES SAINES

PLAT PRINCIPAL

Ingrédients pour

4 personnes

4	œufs
100 g	de cerneaux de noix
4 cs	de sucre
1 cc	de curry de Madras
2 cs	de mayonnaise
3 cs	d'huile de tournesol
1 cs	de vinaigre de pomme
1	gousse d'ail

Recette:

Temps nécessaire:

env. 25.0 minutes Préparation

Pas à pas:

- 1 Cuire les œufs mollets env. 8 min dans de l'eau bouillante puis les rafraîchir sous l'eau froide. Griller légèrement les noix à sec dans une poêle. Ajouter le sucre ainsi que le curry et caraméliser légèrement. Répartir les noix sur du papier sulfurisé et laisser refroidir.
- 2 Pour la sauce à salade, mélanger la mayonnaise, l'huile et le vinaigre. Y presser l'ail, puis assaisonner de sel, de poivre et de poivre de Cayenne. Écaler les œufs et les partager en deux. Couper les champignons en quatre, les saisir env. 5 min dans le beurre, puis les saler et les poivrer. Mélanger la doucette à la sauce. Dresser avec les noix grillées, les moitiés d'œuf et les champignons.

	sel
	poivre
	poivre de Cayenne
400 g	de champignons de Paris
2 cs	de beurre
300 g	de doucette (rampon)

Intolérances possibles



Oeufs



Noix et graines



Ail



Champignons



Produits laitiers



Légumes

Valeurs nutritives par personne

15g

Protéines

43g

Lipides

20g

Glucides

540

kcal

Plus de recettes: [Migusto](#)