

Allégro



4%
MATIÈRES
GRASSES +
PROBIOTIQUES
+ **CALCIUM**

SALADE DE POIVRONS JUSTE RÔTIS AU BALSAMIQUE, CONCASSÉ D'ŒUFS ET FROMAGE ALLÉGRO PROBIO 4 %



- + 6 poivrons (p. ex. : 2 jaunes, 2 rouges et 2 orangés)
- + 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- + 1 branche de thym, finement haché
- + 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive vierge
- + 1 tasse de fromage Allégro Probio 4 %, en fines tranches
- + 2 œufs durs, en dés

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).
Laver, équeuter et épépiner les poivrons. Les couper en grosses lanières et en retirer la membrane blanche. Déposer dans un bol et arroser du vinaigre et du thym. Mélanger délicatement. Déposer les lanières sur une plaque allant au four, les couvrir de papier aluminium et faire cuire 10 minutes au four.

Retirer le papier aluminium et poursuivre la cuisson à 200 °C (400 °F), 5 minutes. Récupérer le jus de cuisson dans un bol et laisser refroidir les poivrons. Ajouter l'huile d'olive aux poivrons, puis les mélanger délicatement avec le fromage Allégro. Enrober délicatement les œufs du jus de cuisson réservé. Disposer les poivrons dans une assiette, garnis de préparation à l'œuf.

Suggestion : Accompagner de poisson grillé ou servir en entrée avec de la roquette.

Nutri-note : Ce festin pour les yeux constitue également un repas familial débordant d'éléments nutritifs. Le poivron est riche en vitamine C et antioxydants. Utilisez des œufs enrichis d'acides gras oméga 3 pour puiser encore plus de ces précieux éléments nutritifs qui favorisent la santé cardiovasculaire. Pour profiter pleinement des bienfaits des probiotiques, prenez soin d'en consommer chaque jour.

Source de calcium, de fer et de vitamine A et de vitamine C

Temps de préparation / repos : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Nombre de portions : 4