

Tagliatelles de carottes en salade, pesto et œuf mollet



INGREDIENTS (4

- 2 carottes (en botte pour avoir les fanes)
- 1 œuf
- 25 g de chèvre frais
- 3 cerneaux de noix
- Pour le pesto
- Fanes des carottes (à défaut 1 botte de persil)
- 40 g de cerneaux de noix
- 40 g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail
- 80 ml huile d'olive
- Poivre



*Recette testée et
approuvée par Marie-
Claire Authelet,
diététicienne à l'hôpital*

VALORISATION

Pour 1 personne

Energie : 380
kcal

P : 15.37 g

L : 27 g

G : 13.5 g

Fibres : 4.8 g

Sel : 0.9 g

PREPARATION

1. Eplucher les carottes. A l'aide d'un couteau économe, réaliser des tagliatelles de carottes.
2. Préparer le pesto. Laver les fanes de carottes, les sécher puis retirer les tiges. Dans le bol d'un mixer, verser les fanes, le parmesan, les cerneaux de noix, la gousse d'ail et l'huile d'olive. Mixer jusqu'à obtenir la consistance d'un pesto. Poivrer.
3. Préparer l'œuf mollet. Plonger l'œuf dans l'eau bouillante et cuire 6 min. Puis le plonger dans l'eau froide et l'écaler.
4. Dresser la salade : mélanger les tagliatelles de carottes avec 1 cuillère à soupe de pesto (environ 20 g). Emietter le fromage de chèvre et ajouter les cerneaux de noix. Servir avec un œuf mollet et du pain complet.

Privilégier les carottes bio.

Pour un lunch à emporter, vous pouvez remplacer l'œuf mollet par un œuf dur.