

## Salade de mâche et cornettes aux lardons

485  
kcal

3<sup>e</sup> jour / 2<sup>e</sup> semaine / Repas de midi

Mise en place et préparation:  
env. 25 min

Pour 2 personnes

**120 g de pâtes**  
(p. ex. cornettes)

**eau salée**, bouillante

**½ c. s. de moutarde  
mi-forte** ●

**1 c. s. de jus de citron**

**2 c. s. d'huile de colza** ●

**¼ de dl d'eau**

**sel, poivre**, selon goût

**80 g de lardons**

**120 g de mâche** ●

**3 œufs durs** ●,  
en petits dés

1. Cuire les pâtes al dente dans l'eau salée, égoutter.
2. Mélanger dans un saladier moutarde, jus de citron, huile et eau, rectifier l'assaisonnement, ajouter les pâtes.
3. Bien faire rissoler lentement les lardons à sec dans une poêle antiadhésive, égoutter sur du papier absorbant. Ajouter les lardons à la sauce avec la mâche, mélanger. Parsemer des dés d'œufs durs.

**Par personne:** 485kcal, lip 23g, glu 42g, pro 24g



- rassasiant avec protéines
- rassasiant avec glucides
- équilibré et rassasiant
- déclic vitamines
- recettes végétariennes
- Conseils et informations pour une alimentation saine
- Ce point signale nos superaliments dans les recettes

Chaque repas principal peut être accompagné d'une salade verte avec une portion de sauce.