



MOULES À LA CATALANE

POUR 5 PERSONNES

INGRÉDIENTS

800G DE MOULES CUITES ET DÉCOQUILLÉES
½ BAGUETTE CÉRÉALES
100G DE FROMAGE BLANC NATURE 0%
100G DE MAYONNAISE ALLÉGÉE
20CL DE CITRON JAUNE
PERSIL FRISÉ
CIBOULETTE

PRÉPARATION

- Laver le persil et la ciboulette puis les ciseler.
- Tailler le pain en tranches dans le sens de la longueur et les toaster.
- Égoutter les moules.
- Mélanger le fromage blanc avec la mayonnaise, le jus de citron et les herbes.
- Incorporer les moules au mélange fromage blanc-mayonnaise.
- Dresser dans des cassolettes et accompagner d'une tranche de pain toasté.



ALLERGÈNES : LAIT – BLÉ/GLUTEN – ŒUF – SULFITES – FRUITS À COQUES – MOLLUSQUES – MOUTARDE
SÉSAME

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 118g - 161 Kcal :

Lipides : 11g dont AG Saturés : 0,8g,

Protéines : 15,9g, Fibres : 0,6g,

Sel : 0,6g, Calcium : 23,2mg, Fer : 5,7mg



SUGGESTION DE PRÉSENTATION