



Salade de chou-fleur aux radis et oeufs durs, dressing au yaourt

Phase : d'Attaque

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
284 kcal	15,6 g	4,43 g	8,9 g	0,66 g	20,3 g	11,6 g
14%	18%	10%	10%	13%	47%	2%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
20 min

Cuisson
10 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 200 g de bouquets de chou-fleur
- 2 oeufs
- 50 g de radis coupés en 4
- 50 g de yaourt maigre
- 1 petite c.à.s de dressing du commerce allégé (max 30% MG)
- 1/4 de plant de ciboulette
- poivre, sel

Préparation

1. Cuire les oeufs 10 minutes dans de l'eau bouillante. Les laisser tiédir, les écaler et les écraser grossièrement à l'aide d'une fourchette.
2. Les poivrer, saler et réserver.
3. Entre-temps, cuire les bouquets 8 minutes à la vapeur.
4. Mélanger le yaourt avec le dressing, la ciboulette, du poivre et du sel.
5. Disposer le chou-fleur et les radis sur une assiette.
6. Ajouter les oeufs durs et la sauce au yaourt.