



# Petits nids de nouilles aux légumes



**Mon choix.**

 Durée totale: 55 min

 Temps actif: 35 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

180 g	viande cuite de poulet suisse (voir conseil)
150 g	nouilles
	sel
150 g	poireaux
2	carottes
1 cs	huile de colza HOLL
0.5 dl	bouillon de légumes
1 bouquet	ciboulette
1 bouquet	persil plat
4	œufs
2 dl	lait
50 g	sbrinz râpé
100 g	gruyère râpé
1 cc	paprika en poudre
	poivre noir
1 cs	beurre
25 g	chapelure

## Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

563	kcal
36 g	de protéines
38 g	de glucides
29 g	de lipides



Contient du gluten



sans lactose



Low Carb

## Préparation

1

Cuire les nouilles al dente dans une eau légèrement salée. Bien égoutter.

2

Parer les poireaux et les couper en fines lamelles. Éplucher les carottes et les râper avec une râpe à rösti. Faire chauffer l'huile dans une poêle, y faire revenir les poireaux et les carottes, mouiller avec le bouillon et laisser mijoter à couvert pendant 10 minutes.

- 3 Ciseler finement la ciboulette. Hacher le persil. Couper la viande en dés, y ajouter les herbes.
- 4 Mélanger les œufs, le lait et les deux variétés de fromage, puis assaisonner le tout avec le paprika, du sel et du poivre.
- 5 Beurrer les cavités d'une plaque à muffins et les saupoudrer de chapelure. Mélanger les nouilles et les légumes, répartir le tout dans les cavités. Déposer la viande au milieu et napper chaque petit nid de préparation au fromage.
- 6 Cuire les petits nids dans un four préchauffé à 200° C (chaleur tournante) ou à 220° C (chaleur supérieure et inférieure) pendant une vingtaine de minutes. Accompagner d'une généreuse salade verte.

#### Conseil

La recette peut également être préparée avec des restes de viande cuite de porc ou de veau, que celle-ci ait été bouillie ou rôtie.