



SALADE ANTI-INFLAMMATOIRE [COPIE]

Oméga-3 + fibres + antioxydants = ventre plat, peau apaisée, bonne humeur.

15 minutes

15 minutes

1 portion

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de roquette, crue
- 1 unité petite de betterave rouge, crue râpée (68 g)
- 1 portion petite de chou rouge, cru (50 g)
- 1 petite moitié d'avocat, pulpe, cru (45 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- Jus 1/2 citron vert ou 1 càs vinaigre cidre
- 1 cuillère à soupe de graines Courge (17 g) ou de tournesol

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver tous les légumes.
- 2° Râper le chou et la betterave.
- 3° Dans un casserole chauffer de l'eau. Blanchir le chou et le betterave pendant 5 minutes.
- 4° Égoutter.
- 5° Dans un bol mettre tous les légumes avec les graines.
- 6° Pour la vinaigrette: mélanger l'huile, avec le vinaigre et le jus de citron, assaisonner avec épices de votre choix.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (259 g)	% AR
ÉNERGIE	93 kcal	241 kcal	12 %
PROTÉINES	4 g	9 g	18 %
GLUCIDES	5 g	12 g	5 %
SUCRES	3 g	8 g	9 %
LIPIDES	9 g	22 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	23 %
SODIUM	26 mg	68 mg	3 %