

**SALADE DU BERGER**

Salade de crudités variées

 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 500 grammes de tomate, crue
- 1.5 unités moyennes de poivron vert, cru [278 g]
- 1 unité grande d'oignon, cru [205 g]
- 1 portion grande de concombre, pulpe, cru [150 g]
- 10 grammes de persil, frais
- 2 unités moyennes de radis rouge, cru [12 g]
- 6 unités d'olive noire [aliment moyen] [18 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Eplucher les tomates et les couper en dés
- 2° Eplucher les oignons frais en conservant un peu de la partie verte
- 3° Eplucher les concombres, couper en 4 dans la longueur et découper en dés
- 4° Hacher le persil
- 5° Mettre le tout dans un grand saladier
- 6° Arroser de sauce vinaigrette et mélanger
- 7° Ajouter les olives

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [279 g]	% AR
ÉNERGIE	16 kcal	46 kcal	2 %
PROTÉINES	1 g	2 g	5 %
GLUCIDES	3 g	9 g	4 %
SUCRES	3 g	8 g	9 %
LIPIDES	1 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
SODIUM	28 mg	80 mg	3 %