

**SALADE POMME DE TERRE JAMBON** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 200 grammes de pomme de terre nouvelle, crue
- 1 pot moyen de fromage frais type petit suisse, nature, 4% MG environ (100 g)
- 30 grammes de cornichon, aigre-doux
- 2 tranches moyennes de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche (80 g)
- 1 cuillère à café de moutarde (6 g)
- 10 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 1 portion moyenne de tomate, crue (100 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° 1 Faire cuire les pommes de terre 2 Confectionner la salade

2° 1 Faire cuire les pommes de terre 2 Confectionner la salade

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (526 g)	% AR
ÉNERGIE	70 kcal	369 kcal	18 %
PROTÉINES	6 g	32 g	64 %
GLUCIDES	8 g	40 g	15 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	1 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	20 %
SODIUM	176 mg	924 mg	38 %