

**SALADE DE PATATE DOUCE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 200 grammes de patate douce, crue
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1 unité moyenne d'échalote, crue [26 g]
- 10 grammes de noix de pécan
- 10 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 10 unités moyennes de radis rouge, cru [60 g]
- 20 grammes de jus de citron vert, pur jus

MODE DE PRÉPARATION

- 1° peler les patates douces et les couper en cubes. les cuire dans l'eau bouillante pendant 20 minutes. couper l'echalote et la ciboulette dans une poele huilée faire revenir l'echalote et y ajouter les patates douces cuites. ajouter le jus de citron, la ciboulette . saler et poivrer. mettre dans une assiette et saupoudrer de noix.
- 2° peler les patates douces et les couper en cubes. les cuire dans l'eau bouillante pendant 20 minutes. couper l'echalote et la ciboulette dans une poele huilée faire revenir l'echalote et y ajouter les patates douces cuites. ajouter le jus de citron, la ciboulette . saler et poivrer. mettre dans une assiette et saupoudrer de noix.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (329 g)	% AR
ÉNERGIE	93 kcal	305 kcal	15 %
PROTÉINES	1 g	5 g	9 %
GLUCIDES	13 g	42 g	16 %
SUCRES	4 g	13 g	15 %
LIPIDES	2 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	31 %
SODIUM	28 mg	93 mg	4 %