Justine
Diététicien · 629505150

SALADE PAYSANNE À LA PATATE DOUCE

10 minutes
30 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de patate douce, crue
- 200 grammes de salade ou chicorée frisée, crue
- 2 barquettes de lardon fumé, cru (200 g)
- 1 pot grand de yaourt à la grecque, nature (150 g)
- 3 cuillères à soupe moyennes de moutarde à l'ancienne (75 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffez le four à 180°C.
2° Épluchez et coupez la patate douce en morceaux. Enfournez avec les lardons 20 minutes.
3° Mélangez la moutarde avec le yaourt et versez sur la salade.
4° Répartissez les lardons et la patate douce sur la salade. Salez, poivrez et dégustez immédiatement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (281 g)	% AR
ÉNERGIE	97 kcal	272 kcal	14 %
PROTÉINES	5 g	13 g	27 %
GLUCIDES	9 g	27 g	10 %
SUCRES	3 g	10 g	11 %
LIPIDES	6 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	24 %
SODIUM	354 mg	996 mg	42 %