



SALADE DE RÔTI DE PORC AUX HARICOTS PLATS

 10 minutes 25 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de porc, rôti, cuit
- 400 grammes de haricot plat, cru
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile de colza (20 g)
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)
- 2 cuillères à soupe de graines de courge
- 60 grammes de riz thaï ou basmati, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les haricots plats 15 minutes à la vapeur. Laissez tiédir.
- 2° Dans un saladier, mélangez la sauce soja avec un peu de sel et du poivre, puis fouettez avec l'huile.
- 3° Ajoutez les haricots plats, le rôti de porc coupé en lanières et les graines de courge légèrement torréfiées, mélangez et servez.
- 4° Accompagnez de riz, que vous aurez fait cuire selon le temps indiqué sur le paquet.
- 5° © Salades repas - 200 recettes gourmandes et complètes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (234 g)	% AR
ÉNERGIE	144 kcal	337 kcal	17 %
PROTÉINES	15 g	36 g	71 %
GLUCIDES	9 g	20 g	8 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	5 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	17 %
SODIUM	149 mg	350 mg	15 %