Justine
Diététicien · 629505150

SALADE DE FENOUIL, TRUITE FUMÉE ET CONCOMBRE

15 minutes
15 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 bulbe de fenouil
- 1 concombre épépiné tranché
- 6 tranches de truite d'élevage, fumée (690 g), en lanières
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 4 pommes de terres cuites tranchées
- 1/2 cuillère à café de baies roses moulues
- 2 cuillères à soupe d'aneth, frais, haché
- 20 grammes de vinaigrette au citron

MODE DE PRÉPARATION

1° Emincez le fenouil, arrosez-le de jus de citron et laissez-le mariner le temps de préparer les autres ingrédients.
2° Mélangez tous les légumes avec la truite et l'aneth.
3° Assaisonnez de vinaigrette et parsemez de baies roses.
4° © Salades repas - 200 recettes gourmandes et complètes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (501 g)	% AR
ÉNERGIE	110 kcal	551 kcal	28 %
PROTÉINES	9 g	46 g	92 %
GLUCIDES	8 g	40 g	15 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	4 g	20 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	7 g	28 %
SODIUM	461 mg	2309 mg	96 %