

**SALADE DE POMMES DE TERRE COLORÉE** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 8 unités de la taille d'un œuf de poule de pomme de terre, sans peau, crue (400 g)
- 2 portions moyennes de betterave rouge, cuite (160 g)
- 400 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 1 unité moyenne de pomme, pulpe, crue (220 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde (25 g)
- 10 grammes de vinaigre de cidre
- 3 cuillères à café moyennes d'huile de noix (12 g)
- 1 unité moyenne de citron, pulpe, cru (70 g)
- 4 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur (160 g)
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire les pommes de terre à la vapeur avec leur peau.
- 2° Émincer les champignons. Les arroser de jus de citron.
- 3° Laver la pomme et la couper en dés sans l'éplucher.
- 4° Peler et couper les pommes de terre en rondelles.
- 5° Couper la betterave cuite en dés.
- 6° Préparer la sauce en mélangeant dans un bol la moutarde, le vinaigre, l'huile, le persil, sel et poivre..
- 7° Disposer dans le saladier : les lamelles de champignons, les dés de pomme et de betterave, les rondelles de pommes de terre. Servir avec le jambon.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (365 g)	% AR
ÉNERGIE	60 kcal	217 kcal	11 %
PROTÉINES	4 g	14 g	29 %
GLUCIDES	8 g	29 g	11 %
SUCRES	3 g	12 g	13 %
LIPIDES	2 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	19 %
SODIUM	135 mg	492 mg	21 %