Justine
Diététicien · 629505150

SALADE DE POMMES DE TERRE COLORÉE

4 portions

INGRÉDIENTS

- 8 unités de la taille dun 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

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