Justine
Diététicien · 629505150

SALADE DE POMMES DE TERRE AUX ASPERGES

4 portions

INGRÉDIENTS

- 800 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 4 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur (160 g)
- 400 grammes d'asperge, verte, crue
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 50 grammes d'olive noire dénoyautée
- 150 grammes d'épinard, cru

MODE DE PRÉPARATION

1° Faites bouillir les pommes de terre avec la peau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Pendant ce temps, faites revenir les asperges dans un peu d'huile d'olive pendant 5 minutes. Détaillez les pommes de terre en gros cubes et ajoutez-les au saladier avec les asperges. Lavez les épinards et déchirez-les en morceaux. Coupez les olives en deux et ajoutez le tout au saladier avec les tranches de jambon. Assaisonnez le tout avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (395 g)	% AR
ÉNERGIE	72 kcal	283 kcal	14 %
PROTÉINES	4 g	16 g	33 %
GLUCIDES	9 g	36 g	14 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	3 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	27 %
SODIUM	83 mg	330 mg	14 %