

SALADE DE POMMES DE TERRE AU SAUMON

1 portion

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 2 tranches moyennes de saumon fumé (60 g)
- 1 portion grande de tomate, crue (150 g)
- 1 portion petite de salade verte, crue, sans assaisonnement (20 g)
- 20 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 3 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 1 unité petite d'échalote, crue (12 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Lavez, épluchez puis coupez les pommes de terre en grosses tranches. Faites-les cuire 20 minutes. Hachez les échalotes finement. Versez le fromage blanc dans un bol avec les échalotes et la ciboulette ciselée. Salez, poivrez et mélangez. Une fois les pommes de terres cuites, plongez-les dans l'eau froide pour stopper la cuisson. Dans le saladier, ajoutez la salade, la tomate coupée en dés, les pommes de terre, le saumon et la sauce au fromage blanc. Assaisonnez selon vos goûts, c'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (464 g)	% AR
ÉNERGIE	69 kcal	320 kcal	16 %
PROTÉINES	4 g	21 g	42 %
GLUCIDES	8 g	39 g	15 %
SUCRES	1 g	7 g	7 %
LIPIDES	2 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	25 %
SODIUM	186 mg	865 mg	36 %