

SALADE COLORÉE ET CROQUANTE DE CHOU ROUGE CAROTTE ET FENOUIL (+PAMPLEMOUSSE)



Cette salade d'hiver est une façon gourmande d'optimiser nos apports en vitamines et en Antioxydants. Cocktail de polyphénols (molécules antioxydantes et anti-inflammatoires qui ont un rôle bénéfique dans la prévention des maladies cardiovasculaires) : le chou rouge riche en flavonoïde anthocyane (cyanidine), la carotte en carotène, le fenouil en bêta-carotène, acide folique [vit B9] et vitamine C, le pamplemousse en lycopène, les noix riches en polyphénols également en oméga3 et en vitamine E. De plus les différents polyphénols de ces végétaux fonctionnent en synergie : ils sont plus efficaces consommés ensemble. La nature est bien faite, nous avons juste à déguster la mixité des couleurs, textures et goûts des végétaux. N'oublions pas que oui, nous dégustons avant tout avec les yeux... et ces couleurs ont chacune leur intérêt nutritionnel.

 20 minutes 20 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 chou rouge
- 2 carottes
- 1 fenouil
- 1 Pamplemousse
- 1 cuillère à soupe de yaourt nature
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile de colza (10 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extraite à froid (10 g)
- 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche ciselée
- pincée de sel (avec modération) et poivre
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- Cerneaux de Noix

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Rincer tous les légumes. Emincer le chou rouge et le fenouil et râper les carottes. Découper le pamplemousse en quartiers. Mélanger tous les végétaux dans un saladier.
- 2° Préparation de la vinaigrette maison : Dans un bol mélanger la moutarde, les huiles de colza et d'olive, la cuillère de yaourt nature et enfin la coriandre.
- 3° Dresser une belle assiette avec la vinaigrette maison, sans oublier les cerneaux de noix.
- 4° A table ! Bonne dégustation

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (192 g)	% AR
ÉNERGIE	57 kcal	110 kcal	5 %
PROTÉINES	1 g	2 g	5 %
GLUCIDES	6 g	11 g	4 %
SUCRES	5 g	9 g	10 %
LIPIDES	5 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	17 %
SODIUM	88 mg	169 mg	7 %