

## SALADE D'HIVER: MÂCHE, ŒUFS DURS, HARICOTS BLANC, CHICON - JAMBON POMME DE TERRE



propriété graine de courge: prévenir le vieillissement et protègent le corps contre les radicaux libres. Anti-inflammatoires: utiles pour ceux qui souffrent d'arthrite ou de douleurs musculaires. Digestives: grâce à leur teneur en fibres, elles facilitent le transit intestinal. Relaxantes: utilisées pour leurs effets relaxants.

 20 minutes 20 minutes 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes d'oeuf, dur (100 g)
- 1 portion grande de mâche, salade de blé
- 1 cuillère de graine de courge (5 g)
- 1 portion grande chicon, crue (60 g)
- 1 unité grande de carotte, rappées
- 100 grammes de haricot blanc, sec
- 1 unité moyenne d'échalote, crue (26 g)
- 50 grammes de jambon cuit, supérieur
- 150 grammes de pomme de terre nouvelle, crue
- 1 cuillère à soupe moyenne de sauce vinaigrette

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre à bouillir de l'eau et cuire les œufs pendant 13 min.
- 2° Pendant de ce temps Rincer la mâche afin d'enlever les résidus la terre.
- 3° Préparer un saladier, y verser les legumes, la mâche et les graine de tournesol. Peler les œufs durs, les couper en rondelles et les verser également dans le saladier.
- 4° Ajouter 1 cc d'huile d'olive + 1cc d'huile de lin, du sel du citron, bienmélanger et duguster

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (725 g)	% AR
ÉNERGIE	60 kcal	438 kcal	22 %
PROTÉINES	7 g	50 g	100 %
GLUCIDES	12 g	87 g	33 %
SUCRES	2 g	16 g	17 %
LIPIDES	3 g	22 g	31 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	27 g	108 %
SODIUM	100 mg	722 mg	30 %