



SALADE CHINOISE DE CHOU BLANC

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de chou blanc, cru
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz [20 g]
- 10 grammes de jus de citron, pur jus
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée [16 g]
- 1 cuillère à café de moutarde [6 g]
- 1 cuillère à soupe de sésame, graine [12 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez le chou en lamelles fines à l'aide d'une mandoline.
- 2° Préparez la vinaigrette avec le vinaigre de riz, le jus de citron, la sauce soja et la moutarde ou le wasabi.
- 3° Parsemez de graines avant de servir.
- 4° Parsemez de graines avant de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [141 g]	% AR
ÉNERGIE	36 kcal	51 kcal	3 %
PROTÉINES	2 g	3 g	6 %
GLUCIDES	5 g	6 g	2 %
SUCRES	4 g	5 g	6 %
LIPIDES	2 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	5 g	20 %
SODIUM	243 mg	342 mg	14 %