



## SALADE DETOX D'AUTOMNE

Salade légère et drainante, idéale pour aider à mettre le foie au repos et faciliter la digestion des matières grasses.

 10 minutes 10 minutes 2 portions

## INGRÉDIENTS

- 200 grammes d'épinard, jeunes pousses pour salades, cru
- 1 unité moyenne de pomme, pulpe, crue [220 g]
- 1 portion petite d'oignon, cru [50 g]
- 1 unité petite de fenouil, cru [125 g]
- 1 unité petite d'orange, pulpe, crue [110 g]
- 20 grammes de noix, séchée, cerneaux
- 2 cuillères à café moyennes d'huile de noix [8 g]

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver tous les légumes. Oter le cœur de la pomme.
- 2° Tailler les oignons, le fenouil, les pommes en fines lamelles.
- 3° Réaliser la vinaigrette : presser le jus d'orange et le fouetter avec l'huile, saler, poivrer. Arroser les légumes ci-dessus avec cette vinaigrette et laisser macérer 5 minutes.
- 4° Réaliser la vinaigrette :
- 5° Dresser les pousses d'épinards dans l'assiette, ajouter les légumes émincés et ajouter les noix.
- 6° Dresser les pousses d'épinards dans l'assiette, ajouter les légumes émincés et ajouter les noix.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [357 g]	% AR
ÉNERGIE	44 kcal	156 kcal	8 %
PROTÉINES	1 g	5 g	10 %
GLUCIDES	6 g	21 g	8 %
SUCRES	5 g	18 g	20 %
LIPIDES	3 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	31 %
SODIUM	14 mg	50 mg	2 %