

SALADE COLESLAW DETOX AU RADIS NOIR, CAROTTE ET TRUITE FUMÉE



Piquant et fascinant par le contraste de sa chair blanche avec son enveloppe noire, le radis noir, en plus d'être croquant et rafraîchissant, possède de nombreux atouts nutritionnels. Faible en calories, riche en eau et en potassium et anti-oxydants, le radis est un allié intéressant dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Connue pour ses vertus digestives, elle apaise les ballonnements, stimule l'appétit et favorise la digestion. La truite fumée, bio de préférence, est un poisson gras important pour ses lipides EPA DHA bénéfiques à l'équilibre des acides gras de notre corps.

 15 heures 15 heures 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 portions moyennes de radis noir, cru (200 g)
- 2 unités moyennes de carotte, crue (200 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne de mayonnaise (70% MG min.), préemballée (25 g)
- 20 grammes de fromage blanc nature, 0% MG
- 1 cuillère à café de moutarde (6 g)
- 1 pincée de sel
- 3 cuillères à café de vinaigre de cidre
- 4 tranches de truite d'élevage, fumée (460 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver les radis noirs en les frottant bien. Ne pas éplucher. Laver et éplucher les carottes.
- 2° Râper ou tailler en très fin batonnets les radis et carottes, mélanger l'ensemble, saler, poivrer légèrement.
- 3° Dans un grand bol ou un saladier, mélanger la mayonnaise, le vinaigre, le fromage blanc et la moutarde. Goûter et assaisonner davantage si vous le souhaitez.
- 4° Mélanger la sauce avec les légumes râpés.
- 5° Servir aussitôt si vous aimez les légumes croquants, ou placer au frigo 1 heure si vous les aimez un peu plus fondants.
- 6° Dresser le coleslaw au centre de l'assiette et disposer une tranche de truite fumée le dessus. Ajouter une rondelle de citron.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (229 g)	% AR
ÉNERGIE	108 kcal	246 kcal	12 %
PROTÉINES	12 g	28 g	57 %
GLUCIDES	3 g	8 g	3 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	7 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	724 mg	1656 mg	69 %