

SALADE DE HARENG FUMÉ AUX DEUX POMMES



En toute simplicité, cette salade composée de pommes de terre froides, de hareng fumé, de pomme Granny et d'une sauce-crème au fromage blanc et aneth. Rien de compliqué, beaucoup de saveurs à la clé et de quoi profiter des bons omega 3 dont je vous parle souvent en consultation ! Accompagner avec une belle salade verte.

 10 minutes 40 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 portion grande de pomme de terre, cuite [aliment moyen] [300 g]
- 1 unité moyenne de pomme Granny Smith, pulpe, crue [150 g]
- 2 filets doubles moyens de hareng fumé, au naturel [180 g]
- 50 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 20 grammes d'aneth, frais
- 2 cuillères à soupe moyennes de moutarde [50 g]
- 300 grammes de salade verte, crue, sans assaisonnement

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Tailler les pommes de terre et le hareng en dés de la même taille. Tailler les pommes en fines lamelles
Dans un bol, mélanger le fromage blanc, la moutarde, le sel et le poivre. Assembler tous les ingrédients dans un saladier. Servir bien frais.
- 2° Tailler les pommes de terre et le hareng en dés de la même taille. Tailler les pommes en fines lamelles
Dans un bol, mélanger le fromage blanc, la moutarde, le sel et le poivre. Assembler tous les ingrédients dans un saladier. Servir bien frais.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (263 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 76 kcal | 199 kcal | 10 % |
| PROTÉINES | 5 g | 12 g | 24 % |
| GLUCIDES | 8 g | 20 g | 8 % |
| SUCRES | 2 g | 6 g | 7 % |
| LIPIDES | 3 g | 8 g | 12 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 2 g | 10 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g | 4 g | 15 % |
| SODIUM | 384 mg | 1007 mg | 42 % |