

## 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 %