



## SALADE DÉTOX GOURMANDE (RADIS NOIR, CHOU ROUGE, AVOCAT, VINAIGRETTE ORANGE SANGUINE)

Petite salade ultra gourmande, rassasiante grâce à l'avocat et pleine de peps, idéale pour une pause détox, histoire de laisser son foie un peu tranquille pour lui laisser le temps de faire son job en profondeur.

 10 minutes 10 minutes 2 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 portion petite de chou rouge, cru [50 g]
- 1 portion petite de radis noir, cru [50 g]
- 1 portion moyenne de mâche, crue [40 g]
- 1 grande moitié d'avocat, pulpe, cru [150 g]
- 1 unité grande d'orange, pulpe, crue [190 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne de sauce vinaigrette [50 à 75% d'huile], préemballée (Copie) [10 g]
- graines de courge

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver le radis noir en le frottant bien mais ne pas éplucher la peau noire. Tailler en deux puis en lamelles, puis en fin bâtonnets.
- 2° Tailler le chou en fins bâtonnets.
- 3° Mélanger le radis noir et le chou rouge avec la vinaigrette et laisser macérer le temps de préparer le reste de la recette.
- 4° Eplucher l'avocat et le tailler en cubes. Ajouter dans la salade.
- 5° Prélever la pulpe des oranges en détaillant chaque segment, puis les ajouter à la salade. Verser le jus restant sur la salade.
- 6° Mélanger l'ensemble et dresser au centre d'une assiette, sur la mâche.
- 7° Parsemer de graines de courge.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (370 g)	% AR
ÉNERGIE	61 kcal	227 kcal	11 %
PROTÉINES	1 g	3 g	6 %
GLUCIDES	3 g	11 g	4 %
SUCRES	3 g	10 g	11 %
LIPIDES	5 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	27 %
SODIUM	20 mg	73 mg	3 %