Françoise GRAMMONT
Diététicien · 179502190

SALADE DE CHOU ROUGE ET RIZ COMPLET

Une salade composée et équilibrée ! A base de choux rouge, riz, carotte et graines de courges ! Vous pouvez utiliser du riz blanc, complet, noir, sauvage, ou un mélange !

20 heures
1 heure
2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 portion petite de chou rouge, cru (50 g)
- 1 portion petite de riz complet, cuit, non salé (100 g)
- 1 portion petite de carotte, crue (50 g)
- 10 grammes de graines de courges
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile de colza (30 g)
- 1 à 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- quelques dès de fromage type feta, au lait de vache, à l'huile et aux aromates
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

MODE DE PRÉPARATION

1° Faire cuir le riz
2° Pendant la cuisson du riz râper les carottes et le choux rouge
3° Passer le riz sous l'eau froide pour le refroidir
4° Dans un saladier ajouter le riz, le chou et les carottes râpées.
5° Assaisonner avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre
6° Parsemer de quelques graines de courges et de de feta
7° Laisser reposer au frais pendant au moins 30 min puis déguster bien frais !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (125 g)	% AR
ÉNERGIE	203 kcal	254 kcal	13 %
PROTÉINES	3 g	4 g	8 %
GLUCIDES	16 g	20 g	8 %
SUCRES	2 g	2 g	3 %
LIPIDES	14 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	10 %
SODIUM	213 mg	266 mg	11 %