

**SALADE D'ENDIVES AUX NOIX ET ROQUEFORT**

Par personne

 10 minutes 10 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 120 grammes d'endive
- 25 grammes de roquefort
- 25 grammes de cerneaux de noix
- 1 cuillère à café de moutarde (6 g)
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza (10 g)
- 3 grammes de vinaigre balsamique

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Bien laver l'endive
- 2° Émincer les endives
- 3° Couper le roquefort en cubes
- 4° Réaliser une vinaigrette avec la moutarde, le vinaigre balsamique et l'huile végétale. Saler, poivrer
- 5° Mélanger les endives, le roquefort, les cerneaux de noix et la vinaigrette

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (189 g)	% AR
ÉNERGIE	210 kcal	397 kcal	20 %
PROTÉINES	6 g	11 g	21 %
GLUCIDES	3 g	6 g	2 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	19 g	37 g	52 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	9 g	43 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	12 %
SODIUM	234 mg	442 mg	18 %