

**SALADE DE ROQUETTE AU PARMESAN ET PIGNONS**

Par personne

 5 minutes 10 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 100 grammes de roquette, crue
- 50 grammes de parmesan
- 10 grammes de pignon de pin **ou** 10 grammes de noix, séchée, cerneaux corrigé
- 1 portion de vinaigrette (18 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Nettoyer la roquette
- 2° Avec un économe, faire des lamelles de parmesan
- 3° Dans un saladier, mettre la roquette, les lamelles de parmesan et les pignons (ou noix)
- 4° Verser la vinaigrette et mélanger

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (178 g)	% AR
ÉNERGIE	222 kcal	396 kcal	20 %
PROTÉINES	11 g	20 g	40 %
GLUCIDES	2 g	3 g	1 %
SUCRES	2 g	3 g	3 %
LIPIDES	19 g	33 g	48 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	12 g	59 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	10 %
SODIUM	255 mg	454 mg	19 %