

**SALADE DE MESCLUN, SAUMON FUMÉ ET ŒUFS DE SAUMON**

Pour 4 personnes

 10 minutes 10 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 200 grammes de mesclun
- 300 grammes de saumon fumé
- 50 grammes d'œufs de saumon, semi-conservé
- 1 citron (70 g)
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile de colza (30 g)
- 20 grammes de coriandre, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver le mesclun. L'égoutter. Le laisser sécher
- 2° Mélanger le citron et l'huile d'olive. Saler, poivrer.
- 3° Assaisonner la salade. La déposer sur un plat
- 4° Couper les tranches de saumon en lanières de 2 cm de large environ. Les répartir sur la salade ainsi que les œufs
- 5° Parsemer de coriandre ciselée
- 6° Servir sans attendre

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (168 g)	% AR
ÉNERGIE	146 kcal	244 kcal	12 %
PROTÉINES	13 g	22 g	43 %
GLUCIDES	1 g	2 g	1 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	10 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	6 %
SODIUM	709 mg	1187 mg	49 %