

## SALADE DE POMMES DE TERRE AU COMTÉ

Une salade à emporter partout en toute saison !

 2 portions

### INGRÉDIENTS

- 400 grammes de pommes de terre cuites (chair ferme)
- 80 grammes de comté **ou** 80 grammes de gruyère **ou** 80 grammes de fromage de chèvre
- 50 grammes de salade verte
- 50 grammes jeunes pousses d'épinard
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza (20 g)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique (10 g)
- 1 bouquet de ciboulette fraîche
- 1 échalote

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire les pommes de terre à la vapeur ou à l'eau avec la peau (que vous pourrez conserver selon vos préférences). Laisser refroidir au moins 30 minutes puis les découper en rondelles et les placer dans un saladier.
- 2° Ajouter le fromage coupé en cube ainsi que l'échalote et la ciboulette lavée et ciselée.
- 3° Laver et trier la salade et les jeunes pousses d'épinard.
- 4° Assaisonner avec de l'huile de colza et du vinaigre balsamique. C'est prêt !

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (322 g)	% AR
ÉNERGIE	140 kcal	451 kcal	23 %
PROTÉINES	5 g	15 g	30 %
GLUCIDES	12 g	38 g	15 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	8 g	25 g	36 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	9 g	47 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	86 mg	277 mg	12 %