

**SALADE DE FENOUIL, SAUMON FUMÉ , CONCOMBRE ET OEUFS.** 15 minutes 15 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 bulbe de fenouil
- 1 concombre épépiné tranché
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 4 pommes de terres cuites tranchées
- 20 grammes de vinaigrette au citron
- 2 tranches moyennes de saumon fumé [60 g]
- 2 unités moyennes d'oeuf, dur [100 g]
- 1 cuillère à soupe de lin, graine [6 g] **ou** 1 cuillère à soupe de sésame, graine [12 g]
- 1 cuillère à café de persil, frais [2 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Emincez le fenouil, arrosez-le de jus de citron et laissez-le mariner le temps de préparer les autres ingrédients.
- 2° Mélangez tous les légumes avec le saumon , les oeufs et le persil.
- 3° Assaisonnez de vinaigrette et parsemez de sésame ou de lin.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [364 g]	% AR
ÉNERGIE	80 kcal	290 kcal	15 %
PROTÉINES	3 g	12 g	24 %
GLUCIDES	10 g	38 g	15 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	2 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	26 %
SODIUM	99 mg	359 mg	15 %