



SALADE NIÇOISE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 30 grammes d'anchois
- 1 unité moyenne d'oeuf, dur (50 g)
- 5 grammes de persil, frais
- 50 grammes de poivron jaune, cru
- 75 grammes de pomme de terre, bouillie/cuite à l'eau
- 50 grammes de thon germon ou thon blanc, cru
- 100 grammes de salade verte, crue, sans assaisonnement
- 20 grammes de tomate, séchée, à l'huile
- 100 grammes de haricot vert, cru

MODE DE PRÉPARATION

1° Préparez la salade

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (480 g)	% AR
ÉNERGIE	59 kcal	284 kcal	14 %
PROTÉINES	7 g	33 g	66 %
GLUCIDES	5 g	24 g	9 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	2 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	30 %
SODIUM	212 mg	1016 mg	42 %