



SALADE DE CHOUX ROUGE ÉQUILIBRANTE DE VOTRE MICROBIOTE

Une salade composée et équilibrée ! A base de choux rouge, riz, carotte et graines de courges ! On utilise du riz complet ou du riz basmati blanc cuit la veille pour favoriser l'équilibre du microbiote par l'apport d'amidon modifié. Attention, si vous souffrez d'hypothyroïdie, cette recette n'est pas faite pour vous. Les choux et autres légumes de la même famille diminuent les capacités d'absorption du iode.

 20 heures

 1 heure

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 portion petite de chou rouge, cru (50 g)
- 1 portion petite de riz complet, cuit, non salé (100 g)
- 1 portion petite de carotte, crue (50 g)
- 10 grammes de graines de courges
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 50 grammes de feta AOP
- 2 unités moyennes d'oeuf, dur (100 g)
- 2 cuillères à soupe de persil, frais (10 g)
- 2 cuillères à soupe de basilic frais haché (10g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile de colza (10 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 10 grammes d'huile de Caméline
- 1 cuillère à café moyenne d'huile de lin (4 g)
- 1/2 citron vert pressé

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire le riz la veille et placez-le au frigo au moins 24h avant consommation/préparation de la salade
- 2° Pendant la cuisson du riz râper les carottes et le chou rouge
- 3° Passer le riz sous l'eau froide pour le refroidir
- 4° Dans un saladier ajouter le riz, le chou et les carottes râpées.
- 5° Assaisonner avec les huiles végétales différentes pour les goûts et varier les apports en omega 3-6-9, ajoutez le sel et le poivre, ainsi que du persil, du basilic et quelques épices comme le gingembre et le curcuma. Pressez un demi citron vert pour une touche d'acidité et de vitamine C.
- 6° Parsemer de quelques graines de courges et de feta si vous aimez ou un deux œufs cuits durs.
- 7° Laisser reposer au frais pendant au moins 30 min puis déguster bien frais !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (125 g)	% AR
ÉNERGIE	195 kcal	244 kcal	12 %
LIPIDES	14 g	17 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	4 g	22 %
CHOLESTÉROL	91 mg	114 mg	38 %
SODIUM	237 mg	297 mg	12 %
GLUCIDES	11 g	13 g	4 %
SUCRES	1 g	2 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
PROTÉINES	7 g	8 g	—