



SALADE DE POMME DE TERRE AU RADIS

 10 minutes 25 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 portions grandes de radis rouge, cru (600 g)
- 4 portions grandes de mâche, crue (240 g)
- 15 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 20 grammes de vinaigre balsamique
- 2 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 4 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (40 g)
- 800 grammes de pomme de terre, cuite à l'eau

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les pommes de terre à la vapeur et pelez-les puis taillez-les en rondelles.
- 2° Coupez les fanes et les radicelles des radis puis coupez-les en rondelles. Lavez et essorez la mâche.
- 3° Mélangez dans un saladier l'huile, le vinaigre et le sel. Ajoutez les rondelles de pomme de terre, la mâche et les lamelles de radis. Mélangez bien et répartissez la salade dans les assiettes.
- 4° Parsemez de ciboulette et mélangez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (429 g)	% AR
ÉNERGIE	68 kcal	290 kcal	15 %
LIPIDES	3 g	12 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	9 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	62 mg	266 mg	11 %
GLUCIDES	9 g	37 g	12 %
SUCRES	1 g	4 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	29 %
PROTÉINES	1 g	6 g	—