



SALADE DE LÉGUMES CRUS (ENTRÉE)

Une entrée fraîche et croquante. Vous pouvez rajouter des dés de fromage si vous le souhaitez.

 15 minutes 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 fenouil
- 100 grammes de tomates cerise
- 1 oignon nouveau
- 1 poivron vert
- 1 concombre
- 10 grammes de jus de citron, maison
- 2 grammes de persil, séché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 botte de radis
- Du cumin
- Du poivre gris
- Du sel iodé

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez et séchez tous les légumes. Emincez l'oignon nouveau et le fenouil.
- 2° Coupez les radis et le concombre en fines rondelles. Coupez les tomates cerise en 2. Détaillez le poivron en fines lamelles.
- 3° Mélangez tous les légumes et faites une sauce avec le jus de citron, l'huile d'olive, le cumin, le persil, du sel et du poivre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (170 g)	% AR
ÉNERGIE	32 kcal	54 kcal	3 %
PROTÉINES	1 g	2 g	3 %
GLUCIDES	4 g	6 g	2 %
SUCRES	3 g	4 g	5 %
LIPIDES	2 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	12 %
SODIUM	68 mg	116 mg	5 %