



SALADE DE POMME DE TERRE AU RADIS

Une salade qui change, vous pouvez la consommer avec des oeufs, du thon, des dés de jambon ou de poulet !

 10 minutes 25 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 oeufs
- 1 concombre
- 1 botte de radis
- 1 portion grande de mâche, crue (60 g)
- 5 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 10 grammes de vinaigre balsamique
- Du sel
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)

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. Lavez le concombre et coupez-le en rondelles.
- 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, ajoutez les rondelles de concombre, mélangez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (411 g)	% AR
ÉNERGIE	34 kcal	140 kcal	7 %
PROTÉINES	1 g	4 g	9 %
GLUCIDES	3 g	14 g	5 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	2 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	23 %
SODIUM	25 mg	101 mg	4 %