



SALADE RADIS ET POMME

Une salade fraîche, à la fois piquante et acidulée.

 10 minutes 10 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de radis rouge, cru
- grande de pomme, pulpe, crue (300 g)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 1 cuillère à soupe de persil, frais (5 g)
- 5 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez soigneusement vos radis puis retirez les têtes et les queues. Lavez, épluchez la pomme, et retirez le trognon.
- 2° Râpez à grosse maille radis et pommes. Mélangez le tout dans un saladier.
- 3° Lavez et hachez les herbes.
- 4° Dans un bol, fouettez ensemble l'huile, le vinaigre avec un peu de sel et poivre jusqu'à bien émulsionner.
- 5° Ajoutez les herbes à la vinaigrette, et mélangez la vinaigrette avec le radis/pomme râpés.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (185 g)	% AR
ÉNERGIE	33 kcal	60 kcal	3 %
PROTÉINES	1 g	1 g	2 %
GLUCIDES	5 g	10 g	4 %
SUCRES	5 g	9 g	10 %
LIPIDES	3 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	10 %
SODIUM	9 mg	17 mg	1 %