



SALADE DE CHOU ROUGE ET RIZ COMPLET

Une salade composée et équilibrée, idéale en entrée ou en accompagnement. A base de chou rouge, riz, carotte et graines de courges. Vous pouvez varier le riz selon vos envies.

 15 heures
 45 minutes
 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
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile de colza (20 g)
- 1 à 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 sachet moyen de feta AOP (190 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le riz. Pendant la cuisson du riz râpez les carottes et le chou rouge. Passez le riz sous l'eau froide pour le refroidir.
- 2° Dans un saladier ajoutez le riz, le chou et les carottes râpées. Assaisonnez avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Parsemez de quelques graines de courges et de de feta.
- 3° Laissez reposer au frais pendant au moins 30 min puis dégustez bien frais !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (125 g)	% AR
ÉNERGIE	220 kcal	275 kcal	14 %
PROTÉINES	8 g	10 g	20 %
GLUCIDES	10 g	13 g	5 %
SUCRES	1 g	1 g	2 %
LIPIDES	16 g	20 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	8 g	10 g	49 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	6 %
SODIUM	493 mg	616 mg	26 %