



SALADE CROQUANTE

CHOU ROUGE, RADIS & FETA

LE SAVIEZ-VOUS ?

100g de chou rouge cru couvrent **65%** de nos besoins quotidiens en **Vitamine C**. Une vitamine qui favorise l'assimilation du fer par l'organisme et donc une **alliée de taille** dans les régimes végétariens.

Pour : 4 personnes

Niveau : Facile

Temps : 15min

INGREDIENTS

- 100g de salade verte
- 150g de chou rouge
- 100g de tomates cerises
- Une dizaine de radis rouges
- 100g de feta
- 1 gousse d'ail
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Quelques feuilles de coriandre fraîche ou séchées
- Sel, poivre au goût
- Vinaigrette

1. Lavez et essorez vos légumes et vos herbes aromatiques.
2. Coupez le chou en fines lamelles, les radis en fines rondelles et les tomates cerises en petits morceaux.
3. Epluchez et hachez l'ail et l'échalote.
4. Hachez grossièrement vos feuilles de menthe.
5. Dans un saladier, mélangez tous les légumes et aromates puis émiettez la feta.
6. Assaisonnez avec quatre cuillères à soupe de vinaigrette de votre choix.
7. Servez et dégustez aussitôt pour profiter de tous les bienfaits de ce bol de crudités.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne :
(Avec vinaigrette)

PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	SUCRE
5,5g	13g	3,5g	3g
154 kcal			

Envie d'un menu équilibré ? Je vous propose de servir cette salade en entrée puis de continuer avec une portion de viande/poisson ou œuf, avec une portion de légumes et de féculents en finissant sur un produit laitier. Par exemple :

- **Entrée** : *Salade croquante et vinaigrette*
- **Plat principal (non-végétarien)** : Escalope de dinde, riz pilaf et brocolis à la crème
Ou **Plat principal (végétarien)** : Œuf au plat, riz pilaf et brocolis à la crème
- **Dessert** : Une faisselle et confiture de fraise
- **A côté** : Une tranche de pain aux céréales et de l'eau

GALERIE PHOTOS

