



👤 Laurianne Chignard Henneveu

📁 Diététicien · 44950290 5

☎ +33 6 17 67 85 45

✉ lchignard@gmail.com

📍 Nantes



MACÉDOINE LÉGÈRE

entrée de macédoine de légumes sans mayonnaise

🕒 5 minutes

🕒 1 heure

🍴 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 boîte moyenne de macédoine de légumes, appertisée, égouttée (265 g)
- 1 pot moyen de yaourt, lait fermenté ou spécialité laitière, nature (125 g)
- 15 grammes de vinaigre
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde (25 g)
- 3 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 gramme de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° égoutter la macédoine
- 2° dans un saladier, mélanger le yaourt, le vinaigre, la moutarde, le sel, le poivre
- 3° ajouter la macédoine écoutée, bien mélanger
- 4° Reserver 1h au frais

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (109 g)	% AR
ÉNERGIE	48 kcal	52 kcal	3 %
PROTÉINES	3 g	3 g	6 %
GLUCIDES	5 g	5 g	2 %
SUCRES	2 g	2 g	2 %
LIPIDES	1 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	3 g	13 %
SODIUM	539 mg	584 mg	24 %