

## SALADE

### TAGLIATELLES DE COURGETTES ET CAROTTES COLORÉES, CERISES ET AMANDES BLANCHES



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES (SI REPAS COMPLET)

POUR 6-7 PERSONNES (SI ACCOMPAGNEMENT BBQ)

- 350g de courgettes (poids brut)
- 250g de carottes colorées (poids brut)
- 1 échalote jeune
- Quelques feuilles vertes à hacher au choix (+/- 40-50g) : jeunes pousses d'épinard, roquette, persil, ciboulette, cresson...
- 200g de cerises (environ 150g dénoyautées)
- 30g d'amandes blanches
- 20g de graines de tournesol
- ½ citron
- Sel
- Poivre
- Herbes de Gaume ou mélange salade

Pour une petite sauce, 2 options :

- huile colza (4 c. à s.), vinaigre de cidre (1 c. à s.), citron (jus d'1/2), miel (2 c. à c.)
- ou utiliser le pesto à l'ail des ours.

## PRÉPARATION

- Lavez les courgettes.
- Lavez et pelez les carottes
- Coupez-les en fines lamelles dans le sens de la longueur, à l'aide d'un économe ou d'une mandoline afin de former des sortes de tagliatelles.
- Arrosez d'un peu de jus de citron pour éviter l'oxydation trop rapide.
- Lavez les cerises, coupez-les en deux et dénoyautez-les. Ajoutez directement aux tagliatelles de légumes.
- Hachez le légume à feuilles vertes (ou herbes fraîches) que vous avez choisi ainsi que l'échalote jeune. Ajoutez au reste.
- Faites chauffer un petit poêlon et faites-y dorer les amandes blanches et graines de tournesol afin de les torrifier.
- Assaisonnez la salade avec sel, poivre, herbes de Gaume et, soit la vinaigrette, soit le pesto.
- Servez en garnissant avec les noix et graines.

**Valeurs nutritionnelles** : voir page suivante

## VALEURS NUTRITIONNELLES

Ingrédients	Quantité	Protéine (en g)	Glucide (en g)	Lipide (en g)	Fibre (en g)
Courgettes	350g	4,3	6,3	0,9	3,7
Carottes	250g	1,6	18,9	0	6,75
Échalote	70g	1,2	8,5	0	1,8
Cerises	150g	1,2	19,5	0	2,4
Herbes fraîches (ou autre feuillage vert)	50g	1,8	1,7	0,3	2,2
Amandes	30g	7,74	2,6	15,7	3
Graines de tournesol	20g	5	2	11,1	1,28
Sauce		0	10	40	0
Totaux en g (pour 4 pers)		22,8	69,5	68	21,13
Totaux en kcal (pour 4 pers) → 981,36 kcal		91,36	278	612	
<b>Calories pour 1 personne = 245,3 Kcal</b>					
<b>Répartition des macronutriments : protéines = 9,3%   glucides : 28,4%   lipides : 62,3%</b>					

<b>Apport en légumes par personne : 180g *</b>
<b>Apport en fruits par personne : 37,5g **</b>
<b>Apport en fibres par personne : 5,3g ***</b>

\* l'apport journalier recommandé en légumes est de 300-400g par personne

\*\* l'apport journalier recommandé en fruits est de 2 fruits par personne (ou 150-200g)

\*\*\* l'apport journalier recommandé en fibres est de 25-30g par personne