

ENTRÉE NON VEGGIE

SALADE VITAMINÉE

et Zigzag de Leerdammer®

Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 125 enfants en primaire

- 2,5 kg net d'endives rouges ou vertes
- 2,5 kg net de pommes vertes
- 1,5 kg net de betteraves
- 8 dl d'huile d'olive
- 3 dl de vinaigre blanc
- 1 kg de dés de jambon blanc
- 3 sachets de **Zigzag de Leerdammer® 750 g**
- Sel / Poivre blanc

Progression de la recette

1. Rincer et effeuiller les endives.
2. Rincer et trancher les pommes en fines tranches.
3. Couper les betteraves en lanières.
4. Préparer une vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive et le vinaigre blanc. Assaisonner.
5. Dresser à l'assiette en déposant les endives, les pommes et les betteraves. Ajouter les dés de jambon blanc et finir par les **Zigzag de Leerdammer®**.
6. Juste avant de servir, verser une cuillère à soupe de vinaigrette sur le tout.

Coût moyen par portion



Ration recommandée

Pour un enfant en primaire :

50 à 70 g

Pour un adolescent en collège/ lycée :

80 à 100 g

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques :

720,04 kJ / 173,89 kcal

Matières grasses : 13,62 g

dont acides gras saturés : 4,90 g

Glucides : 4,79 g

dont sucres : 3,92 g

Protéines : 7,61 g

Calcium : 188,16 mg

Sel : 0,52 g



Apportez du volume et de la variété à vos salades avec ces cossettes en forme de zigzag !

