

SALADE FRAÎCHEUR A LA GRECQUE

NUTRISENS*

Recette pour 1 kg de préparation



= 80 g

Valeurs nutritionnelles
moyennes pour une
portion* :
116 Kcal
Protéines : 1,0 g



Créé avec : **CéréaGel**

Pour les grammages de cette recette se référer au **protocole crudités mixées – texture épaissie moulable****.

INGREDIENTS

Tomates fraîches
Concombres
Melon
Huile d'olive
Huile de colza
Basilic

PREPARATION

- Suivre les quantités indiquées sur le protocole « crudités mixées – pour les légumes riches en eau ».
- Mixer les légumes crus avec :
 - De l'huile d'olive pour les tomates et le melon.
 - De l'huile de colza pour les concombres.
- **Facultatif** : ajouter des herbes au mixage (basilic avec les tomates).
- Ajouter CéréaGel, puis mélanger.
- Rectifier l'assaisonnement
- Laisser reposer entre 10 et 15 minutes.
- Dresser dans un moule type emporte-pièce, quenelle, poche à douille.
- Réserver au frais avant le service.
- Servir accompagné d'une vinaigrette ou d'une émulsion froide.

*Données indicatives calculées sur des valeurs nutritionnelles moyennes. Mars 2024

**Nutrisens a développé des protocoles pour l'utilisation du Céréagegel. Pour plus d'informations, se référer à son conseiller commercial.