



Phase : **Attaque**

Type: **Entrée**

Recette: **Salade minceur Express**

Calories
270 par personne

Préparation
10 min

Cuisson
00 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 70 g de fenouil coupé fin à la mandoline
- 1 cs de jus citron + poivre + sel
- 30 g de lamelles de carotte coupée avec un économiseur
- 30 g d'un mélange de jeunes pousses
- 100 g de prune jaune coupée en morceaux
- 70 g de jambon blanc dégraissé
- 1 tige de jeunes oignons

Pour la vinaigrette :

- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cs d'eau
- 1 cs de jus de citron
- 0,5 ml d'édulcorant liquide
- poivre, sel

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
2. Réserver au frais.
3. Dans un grand bol, disposer tous les ingrédients de façon harmonieuse.
4. Ciseler la tige de jeunes oignons par-dessus.
5. Déguster avec la vinaigrette.