



SALADE BLEU NOIX FIGUES

équilibrée

VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
8	33	19	400

INGRÉDIENTS : 2 PERSONNES

- 1 petite salade verte
- 4 figues rouges ou blanches
- 6 noix concassées
- 40g de fromage type bleu d'auvergne
- 1 filet d'huile de noix

RECETTE – FACILE 5 MIN

- **Lavez** et essorez la salade
- **Lavez** les figues et les couper en 4
- **Concassez** les noix et émietter le fromage
- **Mélanger** le tout et ajouter un filet d'huile de noix

MATÉRIEL

Planche à découper,
couteaux, assiette