

# Salade quatre saisons

19 portions

## Source de la recette

Hôpital général juif

## Précision ou commentaire de l'établissement

### Description de la portion et du service

250 g par portion

### Rendement de la recette

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

### Équipement de cuisson

### Équipements de service

### Valeur nutritive par portion

Calories	180	Sodium (mg)	382
Protéines (g)	3	Lipides (g)	15
Glucides (g)	12	Gras saturés (g)	1.5
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	3.5



Québec 



# Salade quatre saisons

19 portions

## Rendement de la recette

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
750 g	Concombre tranché	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mettre tous les ingrédients de la salade ensemble et bien mélanger.</li><li>2. Préparer la vinaigrette dans un petit bol</li><li>3. Mélanger la vinaigrette avec la salade et bien brasser.</li></ol>
300 g	Poivron jaune haché	
300 g	Poivron vert haché	
300 g	Poivron rouge haché	
375 g	Cœur de palmier tranché	
400 g	Champignons	
250 g	Courgette en julienne	
100 g	Olives manzanilla	
100 g	Olives noires entières dénoyautées	
375 g	Carottes (bébé)	
150 g	Radis frais tranchés	
500 g	Céleri tranché	
500 g	Tomates fraîches en dés	
<b>Vinaigrette</b>		
5 g	Persil	
125 ml	Jus de citron	
125 ml	Huile d'olive	
125 ml	Huile de canola	
7 g	Sel	
5 g	Poivre blanc moulu	
2 g	Chili en flocons	

