



Salade fraîche estivale de courgette, concombre, maïs et coriandre

PRÉPARATION : 30 min.

PERSONNES : 4

INGRÉDIENTS :

- 1 petite boîte de 300 g de Bonduelle Crispy Maïs
- 1 concombre
- 1 courgette
- ½ oignon rouge (coupé en petits morceaux)
- 1 petit bouquet de coriandre

SAUCE :

- 1 cuiller à soupe de vinaigre de vin
- 1 cuiller à soupe de vinaigre balsamique
- 1 petite cuiller de moutarde
- 1 cuiller à soupe de miel
- 4 cuillers à soupe d'huile d'olive
- poivre et sel

PRÉPARATION :

Versez le maïs dans un plat à salade. Lavez la courgette et coupez-la en petits dés. Épluchez le concombre et enlevez les graines. Coupez-le aussi en petits dés et ajoutez-les avec les dés de courgette au maïs. Ajoutez-y l'oignon coupé et les feuilles de coriandre finement hachées en remuant. Salez et poivrez.

Pour la sauce, mélangez tous les ingrédients, salez et poivrez.

Remuez la salade avec la sauce et servez avec quelques brins de coriandre.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PERSONNE :

kcal	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Acides saturés (g)	Fibres (g)
228,12	4,15	23,98	12,85	0,17	4,9

CONSEIL DU DIÉTÉTICIEN :

Délicieux pour accompagner un barbecue ! Et pourquoi ne pas y ajouter un morceau de saumon grillé ? Si vous n'aimez pas la coriandre, vous pouvez la remplacer par du persil, également riche en fibres.