



2 portions

Préparation 10 min

130 calories par portion

Ingrédients

1	concombres, calibre moyen, coupés en rondelles	260 g
2	tomates, en tranches	240 g
2 c.à soupe	Vinaigrette Classique (Recette)	30 mL
	sel au goût	
	poivre au goût	
1 c.à soupe	ciboulette fraîche [facultatif]	3 g

Avant de commencer

Une mandoline vous sera fort utile pour trancher les concombres.

Méthode

1. Peler les concombres, les trancher en rondelles et saupoudrer de sel. Laisser égoutter quelques minutes.
2. Trancher les tomates et les disposer sur les assiettes individuelles. Y ajouter les concombres.
3. Verser la vinaigrette classique par dessus. Saler, poivrer et décorer de ciboulette hachée. Servir.

Tableau de Valeur Nutritive

Valeur nutritive	
pour 1 portion (230g)	
Teneur	% VQ*
Calories 130	
Lipides 11 g	18 %
saturés 1.5 g	8 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 20 mg	1 %
Glucides 8 g	3 %
Fibres 2 g	9 %
Sucres 5 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A	35 %
Vitamine C	30 %
Calcium	2 %
Fer	6 %

* VQ = valeur quotidienne

Portions du Guide alimentaire canadien

1 portion de cette recette équivaut à:

- **Légumes et fruits:** 2¾ portions
- **Produits céréaliers:** 0 portion
- **Lait et substituts:** 0 portion
- **Viandes et substituts:** 0 portion

Allégations

Sans :

Cholestérol, Gras trans, Sucre ajouté

Faible en :

Gras saturés, Sodium

Source de :

Acide pantothénique, Cuivre, Fer, Fibres, Folacine, Magnésium, Manganèse, Vitamine B1, Vitamine B6, Vitamine C

Bonne source de :

Potassium, Vitamine E

Excellente source de :

Vitamine A, Vitamine K

Allégations santé :

Artères en santé, Coeur en santé