PRÉPARATION : 15 MINUTES | 4 PORTIONS

Salade de radis, concombre et melon d'eau

Une salade rafraîchissante, idéale pour accompagner le hamburger mi-végétarien de la page 10.

INGRÉDIENTS

- *1 c. à soupe d'huile d'olive*
- *2 c. à thé de vinaigre de cidre*
- *1 tasse de radis tranchés finement*
- *1 tasse de concombre tranché finement*
- *½ tasse de melon d'eau taillé en petites boules (à l'aide d'une cuillère parisienne) ou en cubes*
- *1 c. à soupe de piment jalapeño épépiné et haché (facultatif)*
- *Poivre noir au goût*

Valeur nutritive

PAR PORTION :
¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :
1 éq. légume

Calories	**47 Kcal**
Protéines	**1 g**
Glucides	**4 g**
Fibres	**0,8 g**
Lipides	**3 g**
Gras saturés	**0,5 g**
Cholestérol	**0 mg**
Sodium	**13 mg**
Potassium	**146 mg**
Phosphore	**16 mg**

PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive et le vinaigre de cidre. Réserver.
2. Dans un grand bol, mélanger les radis, le concombre, le melon d'eau et le jalapeño.
3. Incorporer la vinaigrette réservée. Poivrer au goût.

Source: Osez les saveurs ! Printemps 2020. ISSN 1918-3038 Osez les saveurs !
© 2020 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca