

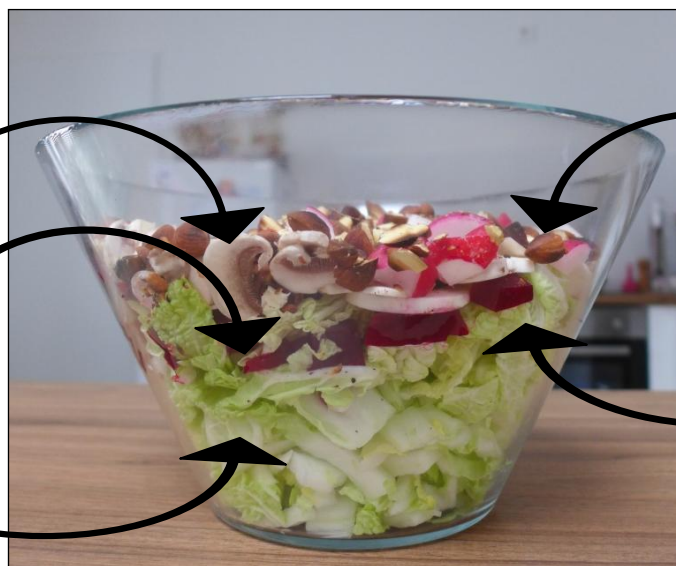


SALADE GOURMANDE AU CHOU CHINOIS

Des **champignons** en lamelles pour le goût

Des **betteraves** rouges pour la couleur

Du **chou chinois** pour la fraîcheur



Des **amandes grillées** et concassées pour le côté gourmand

Des **radis** en petits dés pour le croquant

+

Une vinaigrette bien relevée :

- Moutarde
- Mélange d'huile de noix et de colza pour les **omégas 3**
- Vinaigre balsamique
- (ail)
- Sel et poivre ou baies moulues



Sophie Guyot

Diététicienne - Nutritionniste
Praticienne de Psychologie Positive