



Les recettes de l'assiette optimale

Assiette de viande froide et dip de légumes



Valeurs nutritives par portion

| | |
|-----------|----------|
| Energie | 500 kcal |
| Protéines | 35 g |
| Glucides | 53 g |
| Graisses | 16 g |

En % de l'énergie totale

| | | |
|--|--|-----|
| | | 28% |
| | | 43% |
| | | 29% |

Cette feuille de travail et d'autres ont été conçues pour les diététicien-ne-s diplômé-e-s ES/HES et peuvent être téléchargées gratuitement depuis viandesuisse.ch/assietteoptimale et sge-ssn.ch/assiette. Peut être remis au cours des consultations. // 06.2019



Les recettes de l'assiette optimale

Assiette de viande froide et dip de légumes

Pour 4 portions / temps de préparation : env. 20 min.

Ingrédients

Assiette de viande :

80 g de jambon cru
80 g de mostbröckli
200 g de jambon

Crudités :

1 petit chou-pomme
1 poivron
½ concombre
2 carottes
8 tomates-cerises

Sauce dip :

100 g de séré demi-gras
100 g de yogourt nature
Fines herbes fraîches (p. ex. ciboulette,
persil, coriandre, basilic)
Sel, poivre

400 g de pain de seigle valaisan
40 g de beurre



Réalisation

Laver les légumes, les parer et les couper en bâtonnets. Hacher les fines herbes, les mélanger avec le séré et le yogourt, saler et poivrer.

Dresser la viande avec les bâtonnets de légumes sur des assiettes. Servir avec la sauce et le pain beurré.