



SALADE D'HIVER 'BULLET-PROOF' AUX CAROTTES RÔTIES

Parfaite pour profiter pleinement du potentiel d'Olixir

PORTIONS : 2

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

INGRÉDIENTS

250 g de mâche
200 g de blanc de poulet
1 citron
20 g de noix
1 gousse d'ail
4-6 feuilles de basilic
2 carottes
100 g de chou rouge
Romarin
3 cuillères à soupe
d'**huile d'olive vierge extra Olixir**
Sel
Poivre

INSTRUCTIONS

1. Coupez chaque carotte dans le sens de la longueur et les faire rôtir à la poêle.
2. Coupez le chou rouge en fins morceaux.
3. Préparez une vinaigrette au pesto en mélangeant des feuilles de basilic, des noix, de l'ail, de l'Olixir et du sel.
4. Dans un saladier, mélangez le pesto et ajoutez la mâche, le chou rouge et mélangez le tout.
5. Faites griller les blancs de poulet dans une poêle avec un peu de romarin, du sel et du poivre.
6. Dresser la salade en utilisant le mélange de chou et de mâche comme base, puis garnissez avec les carottes rôties, le poulet grillé et les morceaux de noix émiettés.
7. Enfin, ajoutez un peu d'**huile d'olive vierge extra Olixir**, citron, sel et poivre.
8. Savourez ce bol coloré de bonnes choses.

Cette salade d'hiver vous aidera à vous sentir réconforté et nourri grâce aux quantités élevées d'antioxydants provenant non seulement de l'huile d'olive Olixir, mais aussi des légumes, du citron, des herbes et des noix. Chaque ingrédient de cette salade se marie parfaitement et est apprécié pour sa haute teneur en antioxydants, tout en étant de saison et facilement accessible.

Valeurs nutritionnelles

Micronutriments	par Portion	VNR (%)
Vitamine A (bêta-carotène) (µg/portion)	6 901 µg	920%
Vitamine C (mg/portion)	162.7 mg	154%
Vitamine D (µg/portion)	1.4 µg	3%
Potassium (mg/per portion)	1 248 mg	36%
Calcium (mg/per portion)	228 mg	22%
Magnesium (mg/per portion)	141 mg	43%
Iron (mg/per portion)	7.8 mg	65%
Zinc (mg/per portion)	1.7 mg	15%
Selenium (µg/portion)	18.1 µg	25%