

# La recette d' Août

*"la salade composée rafraîchissante"*  
*Comment peut-on la composer ?*

*Exemple Pour 1 personne :*

- 30g de riz complet
- 20g d'haricots rouges en boîte (rincer à l'eau très froide)
- une poignée de salade verte de saison
- 50g de tomates
- 50g de poivrons marinés
- 30g de mozzarella
- 1/2 manque coupée en cube
- 50g de blanc de poulet
- une sauce légère

Pour une salade rafraîchissante : il est intéressant de faire une salade complète avec un fruit et un produit laitier.

