



## *Salade Waldorf boostée en oméga 3*

- une laitue romaine
- deux poignées de jeunes pousses d'épinards
- un quart de boule de céleri rave
- deux tiges de céleri branche
- deux à trois pommes type granny smith
- trois filets de maquereau fumés
- une poignée de cerneaux de noix
- du raisin blanc sans pépin
- douze oeufs de caille cuits au dur
- un jaune d'oeuf
- une cuillère à soupe de moutard
- sel, poivre, jus de citron et huile de colza
- un yaourt de chèvre ou de brebis