

## Salsa fraîche (faible en FODMAP)



*Découvrez les délicieux avantages de notre recette de Salsa fraîche faible en FODMAP. Profitez d'une explosion de saveurs sans aucun inconfort, car cette salsa est douce pour votre système digestif. Une addition savoureuse et compatible à vos besoins !*

Préparation 20 min

Cuisson 0 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 10

Lipides 0

Glucides 3

Fibres 1

Protéines 1

Sodium 30

### **Ingrédients**

- 2 tomates italiennes, en petits dés
- 2 oignons verts, hachés finement (FODMAP voir notes)
- 1 poignée de coriandre fraîche, ciselée (ou persil plat + 1/8 c. à thé de coriandre moulue)
- 1 piment jalapeno, haché finement (facultatif)
- 1 gousse d'ail, hachée finement (FODMAP voir notes)

- Le zeste et le jus d'une demi-lime
- 1 ml (1/8 c. à thé) de cumin moulu
- Une pincée de sel

Pour adapter la recette à l'approche FODMAP, utilisez uniquement la partie verte de 4 oignons verts et remplacez la gousse d'ail par 2 ml (1/2 c. à thé) de fleur d'ail en pot.

## Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients et servir immédiatement avec des croustilles de maïs à faible teneur en sodium.

## Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke  
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke