



Salade vitaminée

Ingrédients :

- 1/2 chou-rave
- 1/4 céleri rave
- 1 orange
- 1 pomme Gala ou Granny Smith (si vous aimez son côté acidulé)
- Graine de sésame
- assaisonnement (huile noix, vinaigre de Xérès, poivre et sel)



Recette :

Epluchez le céleri rave et le chou rave, râpez-les. Versez du jus de citron sur la préparation.

Epluchez l'orange et la pomme, faites en des dés.

Mélangez le tout.

Ajoutez l'assaisonnement et parsemez de graines de sésame.

Dégustez frais sans tarder et pensez à vous régaler

Le plus de cette recette :

Riche en vitamine C grâce au chou rave, pomme et orange.

Dose importante due à la consommation des légumes crus.

Riche en Oméga 3 grâce à l'huile de noix.

Simple et rapide à préparer !

Bon appétit évidemment !