

Salade pommes et céleri

Trempage : 2 - 8 heures
Temps de préparation : 15 minutes
Donne : 4 tasses



Ingrédients :

- ✓ 1 ½ c. à soupe jus de citron fraîchement pressé
- ✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- ✓ 2 c. à soupe de miel non pasteurisé
(ou 2 dattes dénoyautées avec un peu d'eau)
- ✓ 4 tiges de céleri coupées en julienne
- ✓ 2 c. à soupe de persil frais finement haché
- ✓ 2 pommes évidées et coupées en julienne
- ✓ ¼ tasse de noix de Grenoble hachée en petits morceaux
- ✓ Sel de mer
- ✓ Poivre noir fraîchement moulu

Préparation :

Tremper les noix de Grenoble 2 à 8 heures, égoutter et rincer à fond. Mélanger le jus de citron, l'huile et le miel. Puis mettre dans un bol céleri, persil, pommes et noix de Grenoble. Verser la vinaigrette, puis bien mélanger. Assaisonner au goût. Laisser mariner quelques heures améliorera la saveur de votre salade !!!

Source : TFA/aj

Saviez-vous que ... :

Le Céleri est riche en micronutriments : Potassium, sodium, calcium, phosphore, magnésium, fer, zinc, vitamines A, B, C, E, K, etc. Certains lui reprochent son taux élevé en sodium. Toutefois il est également riche en potassium associé avec son pouvoir diurétique en fait un aliment très efficace pour lutter contre l'hypertension.

La meilleure façon de consommer les aliments provenant de la terre serait de privilégier le « bio ». Selon « Environmental Working Group/EWG » la culture du céleri se classerait au 10e rang dans l'utilisation de pesticides (qui sont pour la plupart cancérigène) et la pomme au 4e rang. Pour cette raison il serait donc souhaitable de les consommer biologique.

Biologiques ou non, on lave toujours minutieusement nos fruits et légumes avant de les consommer !

Andrée Joubert N.D