

## VINAIGRETTE AGRUMES

 5 minutes 5 minutes 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 60 grammes d'orange, pulpe, crue
- 100 grammes de pomelo (dit Pamplemousse), pulpe, cru
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne (6 g)
- 10 grammes de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 gramme de poivre noir, poudre

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pressez l'orange et le pamplemousse.
- 2° Mélangez la moutarde avec le vinaigre, ajoutez les jus puis l'huile d'olive.
- 3° Salez, poivrez et émulsionnez

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (50 g) | % AR |
|---------------------|-----------|--------------------|------|
| ÉNERGIE             | 137 kcal  | 68 kcal            | 3 %  |
| PROTÉINES           | 1 g       | 0 g                | 1 %  |
| GLUCIDES            | 8 g       | 4 g                | 2 %  |
| SUCRES              | 7 g       | 3 g                | 4 %  |
| LIPIDES             | 11 g      | 5 g                | 8 %  |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g       | 1 g                | 4 %  |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g       | 1 g                | 3 %  |
| SODIUM              | 263 mg    | 130 mg             | 5 %  |