




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 %