



CÉLERI RÉMOULADE DIÉTÉTIQUE

Une idée simple pour manger des crudités !

🕒 10 minutes

🕒 10 minutes

🍴 4 portions

INGRÉDIENTS

- 125 grammes de céleri-rave, cru
- 100 grammes de fromage blanc nature, 0% MG
- 1 cuillère à café de moutarde [6 g]
- 1 gramme de jus de citron, maison
- 3 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Râpez le céleri rave et mettez à mariner avec le jus de citron. Mélangez le fromage blanc avec la moutarde, le sel et le poivre.
- 2° Rectifiez l'assaisonnement si besoin. Ajoutez le céleri dans cette sauce. Réservez au frais. Au moment de dresser, rajoutez de la ciboulette ciselé

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [59 g]	% AR
ÉNERGIE	41 kcal	24 kcal	1 %
PROTÉINES	4 g	3 g	5 %
GLUCIDES	4 g	2 g	1 %
SUCRES	3 g	2 g	2 %
LIPIDES	1 g	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	1 g	6 %
SODIUM	250 mg	147 mg	6 %