





# Fiche recette « maison »

Catégorie : Entrée

## Céleri rémoulade bio



### Ingrédients (pour 100 portions):

CELERI RAVE	 	4.730G
MAYONNAISE ALLEGEE		2.030G
MOUTARDE		0.2G
PERSIL		0.057G
CITRON		0.038G
SEL		0.007G
POIVRE		0.002G

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

PROTIDES : 1.4G	FER : 0.6MG
GLUCIDES: 69G	VITAMINE C : 5MG
•DONT SUCRE : 2.9G	ENERGIE : 136KJ/ 571KCAL
LIPIDES : 10.8G	
•DONT AG SATURES: 1G	

### Progression de la recette:

Peser les différents ingrédients pour la confection de la recette.

Pendant que vous faites bouillir une casserole d'eau, épluchez le céleri puis râpez-le pas trop fin. Ensuite, plongez-le dans l'eau frémissante pendant 1 min, puis rincez-le à l'eau froide et égouttez-le bien, mettez-le dans un saladier, et arrosez-le avec le jus de citron pour lui donner du goût tout en l'empêchant de s'oxyder. Réservez-le au frais.

Pour finir, mélangez le céleri rémoulade à la mayonnaise allégée et rectifiez l'assaisonnement si besoin.