

IDEE DU JOUR

Salade de mesclun, céleri branche, poire de terre, jeunes pousses et et grenade



SAINE DE VIE

<https://naturopathe-cherbourg.fr>

LA RECETTE

Ingrédients pour 2 personnes

- Une petite poire de terre
- 2 branche de céleri
- 125g de mesclun
- 2 pincées de jeunes pousses
- 1/8 de grenade

Préparation:

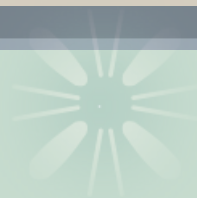
Peler la poire de terre, la laver et la couper en fines lamelles.

Laver et enlever les feuilles et les fils trop gros des branches de céleri. Le couper en petits tronçons de 3mm.

Dans un saladier, mélanger 1 càs d'huile d'olive, 2 càs d'huile de colza et à peine 1càs de vinaigre de cidre ou du jus de citron.

Ajouter le mesclun, le céleri branche, les lamelles de poires de terre. Bien mélanger le tout.

Servir dans les assiettes puis, ajouter les jeunes pousses et les grains de grenade.



SAINE DE VIE

<https://naturopathe-cherbourg.fr>

LES BIENFAITS

La poire de terre

Tubercule de la famille des astéracées. Comme son cousin le topinambour, elle est très riche en prébiotiques. On peut la manger cuite à la vapeur douce ou encore sautée mais pour mieux apprécier son côté très juteux et son petit goût de poire légèrement sucré, mieux vaut la préparer crue, en salade.

Un autre atout : son faible index glycémique.

Le céleri branche

Très peu calorique, riche en fibres, très croquant et au goût unique. Rien ne peut le remplacer.

Il est très riche en antioxydants (caroténoïde), en acide folique (Vit B9) et en minéraux (potassium mais aussi, magnésium, fer, zinc, manganèse, sélénium ...

La grenade

Fruits formé d'une multitude de grains rouges rubis délicieusement juteux.

Elle est très riche en antioxydants : des flavonoïdes et en particulier des anthocyanes repérables à sa couleur bien rouge.

MERCI

La ferme aquaponique du cotentin

pour son délicieux mesclun et ses jeunes pousses.

Thierry et Patricia Néel, maraîchers à Sénoville

pour leurs poires de terre sucrées et juteuses et leur céleri branche.



SAINE DE VIE

<https://naturopathe-cherbourg.fr>