Salades avec Céleris

SALADE DE CRESSON AU FENOUIL

Préparation : 10 mn.

Pour 4 personnes :

- *1 gousse d'ail*
- *3 cuil. à soupe d'huile d'olive*
- *2 oranges*
- *2 endives*
- *100 g de feuilles de cresson*
- *1 bulbe de fenouil*
- *1 oignon rouge.*

■ Peler à vif, épépiner et couper en fines rondelles les oranges sur une assiette.
■ Effeuiller les endives.
■ Emincer le fenouil et l'oignon rouge. Nettoyer le cresson et l'essorer.
■ Frotter la paroi du saladier avec l'ail pelé et coupé en deux. Incorporer le reste de l'ail dans la sauce.
■ Verser l'huile dans le saladier. Saler, poivrer et battre légèrement à l'aide d'une fourchette.
■ Ajouter les oranges ainsi que le jus qui s'est écoulé dans l'assiette.
■ Incorporer les endives et le cresson dans le saladier, puis le fenouil et l'oignon.
■ Remuer délicatement et servir de suite.

SALADE ORIENTALE

Préparation : 30 mn.

Pour 4 personnes :

- *2 bananes*
- *2 pommes*
- *1/4 de céleri rave*
- *2 endives*
- *quelques cerneaux de noix*
- *1 citron*
- *4 cuil. à soupe tofu soyeux*

■ Couper les bananes en rondelles, la pomme en lamelles. Les arroser de jus de citron, ajouter les endives émincées.
■ Couper le céleri en julienne fine. Concasser les noix grossièrement.
* **Mélanger le tofu soyeux aux légumes dans un saladier.**
■ Garnir avec des rondelles de pomme citronnées.

SALADE DE CÉLERIS ET PAMPLEMOUSSES ROSES

Préparation : 10 mn.

Pour 4 personnes :

- *2 pamplemousses roses de Floride*
- *1 petit céleri boule*
- *1 cœur de céleri branche*
- *1 jus de citron*
- *1/2 poivron.*

Sauce :

- *1 cuil. à café de moutarde blanche*
- *2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc*
- *2 cuil. à soupe d'huile de noix*
- *1 cuil. à soupe de ciboulette hachée*
- *sel et poivre.*

■ Eplucher les pamplemousses à vif en enlevant la peau colorée et la peau blanche.
■ Séparer la chair des membranes en glissant la lame d'un couteau contre chaque membrane, au dessus d'une assiette pour recueillir le jus.
■ Eplucher le céleri-rave, le râper finement et l'arroser de jus de citron. Couper les branches de céleri en lamelles en enlevant les fils.
■ Mélanger les 2 céleris.
■ Dans un bol, délayer la moutarde avec sel, poivre, vinaigre Battre à la fourchette en ajoutant l'huile. Verser la sauce sur les céleris et laisser macérer 15 mn.
■ Verser au centre d'un ravier, disposer les tranches de pamplemousses autour. Saupoudrer de ciboulette et décorer de languettes de poivron rouge.

Recette basse calories

Céleri branche aux pommes et fines herbes

Préparation : 10 mn.

Pour 4 personnes :

- *8 branches de céleri*
- *2 pommes*

Sauce :

- *10 brins de ciboulette*
- *1 jus de citron*
- *sel et poivre.*

■ Couper en fines lamelles, le céleri branche et les pommes non pelées. Ciseler la ciboulette.
■ Mélanger tous ces ingrédients

Recettes revisitées :)

Bon Appétit :)

Mj