



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Salade de céleri

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 céleris raves
- 2 gousses d'ail
- 180 g de yaourt nature
- citron
- piment de Cayenne
- 2 càs d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Râper les céleris à la râpe fine et les arroser de jus de citron pour qu'ils ne noircissent pas.

Piler les gousses d'ail (auxquelles on aura retiré le germe) et les mélanger au yaourt. Saler et poivrer.

Mélanger dans un saladier le céleri et le yaourt. Egaliser la surface et verser l'huile d'olive sur le dessus (plus ou moins selon le régime). Saupoudrer de piment.