

GOOD SESAME



happy_and_veggy

Navets aux pommes

🕒 10 🍴 20 € €

🌱 VEGAN

DE SAISON

SCORE SANTÉ 

SCORE PLANÈTE 

Les conseils de notre nutritionniste

Une recette anti-stress

Cette recette est riche en vitamine C qui est réputée pour combattre les rhumes. Mais elle peut aussi contribuer à réduire le stress et l'anxiété.

Les astuces de préparation de Sesamo

Le pouvoir antioxydant de la pelure de la pomme est de deux à six fois plus élevé que celui de la chair. La vitamine C qu'elle contient est aussi bien plus présente dans la peau. Mieux vaut donc croquer la pomme sans la peler, en ayant simplement pris soin de la laver.

 Ingrédients Étapes Équipements

60cl de vinaigre balsamique

8 navet

200g de noix de cajou

16 petits échalote

4 pommes

 Ingrédients **Étapes** Équipements

- 1 Cuire les navets à la vapeur. Dans une poêle, faire revenir des échalotes avec une pomme, et déglacer au vinaigre balsamique
- 2 Ajouter les navets
- 3 Ajouter une poignée de noix de cajou
- 4 Saler, poivrer

"Les grands accomplissements sont réussis non par la force mais par la persévérance »

Sonia GABORIEAU

DIETETICIENNE / NUTRITIONNISTE • 07 81 54 44 50 • sgaborieau@dietbienetre.fr • www.dietbienetre.fr