CÉLERI RÉMOULADE AUX ÉPICES

De la mayonnaise en quantité contrôlée réalisée avec de l'huile de colza riche en acides gras oméga 3 aux propriétés anti-inflammatoires. Le curcuma est aussi une épice reconnue pour être un puissant anti-inflammatoire, mais il n'est bien absorbé qu'en présence de matière grasse (liposoluble), donc idéalement dans une mayonnaise ou une rémoulade.

15 minutes
4 portions

CRUDITÉS
1 petite boule céleri rave
RÉMOULADE
40 gr huile de colza
2 càs câpres
1 càs moutarde
2 jaunes d'oeufs
1 càc rase sel
1 càc paprika
1 càc curcuma
1 pointe de càc piment d'Espelette
1 càs persil hâché

1. Préparer la rémoulade avec un mixeur (ou mini hachoir) dans lequel on mixe les câpres

2. Ajouter la moutarde et mixer 2 ou 3 coups au fur et à mesure des ingrédients apportés

3. Ajouter les jaunes d'oeufs

4. Ajouter l'huile d'olive : insister dans le mixage afin d'obtenir une crème. On pourrait le faire petit à petit à la main pour mieux voir le résultat

5. Ajouter le paprika

6. Ajouter le curcuma, mixer

7. La consistance étant crémeuse, ajouter du persil

8. Pour relever un peu, ajouter le piment d'Espelette en très petite quantité avec du sel

9. Verser cette crème dans un bol

10. Râper le céleri après l'avoir pelé

11. Mélanger petit à petit la mayonnaise épicée (rémoulade) avec le céleri rave râpé

12. Le mélange doit donner un résultat jaune vif

13. Servir frais