

# SALADE CÉLERI RAVE ÉPINARDS

SALADE CÉLERI RAVE ÉPINARDS, Très alcalin et puissant minéralisant de l'organisme, l'épinard est recommandé aliment anti-cancer. Le céleri le complète avec un bon apport de fibres et de volume, ce duo est très équilibré en saveur. Encore meilleur nappé de [sauce crue épinards et noix de cajou](#)

1/2 céleri rave  
100 gr épinards  
6 càs Sauce épinards  
2 càs vinaigre de cidre



🕒 10 minutes  
🍴 4 portions



1. Laver et essorer les jeunes pousses d'épinards



2. Émincer les feuilles



3. Les verser dans un saladier. Cette découpe va réduire le volume des feuilles, filmer et réserver au frais



4. Éplucher le céleri rave au couteau, puis le laver



5. Couper en deux, filmer une moitié que l'on réserve pour une autre recette, et couper l'autre moitié pour insérer les morceaux dans le robot à râper



6. Râper le céleri par dessus les épinards



7. Mélanger les 2 légumes



8. Assaisonner avec la sauce crue aux épinards et noix de cajou. A partir de la base de sauce (qui peut être utilisée pour différents plats chauds ou salades), ajouter un peu de vinaigre de cidre ou de citron



9. Bien mélanger



**10.** Dresser



**11.** On peut réserver un peu de sauce  
à rajouter individuellement