



Sauce Jardinière diététique



A découvrir !

Ingrédients :

1 verre de jus de tomate (20 cl)

1 verre de jus de carotte (20 cl)

1 oignon

1 pomme type Granny

Le jus d'un citron

1/2 c à café de curry

1 c à café de cerfeuil haché

Sel

Préparation :

Hacher finement l'oignon .

Éplucher et râper la pomme , puis imbiber du jus de citron.

Mélanger le tout et avec les ingrédients restants et rectifier si nécessaire l'assaisonnement .

Servir bien frais.

Info – conseils :

Servir avec salades , terrine de Poisson , terrine de légumes .