

Idées Sauces POUR ASSAISONNER VOS SALADES

Quantité indiquée pour 1 personne

Vinaigrette allégée

- 1 cc d'huile de colza
- 1 cc de vinaigre de vin rouge
- 1 cc d'eau
- 1 cc de moutarde forte
- Sel, poivre, fines herbes au choix

Vinaigrette allégée à l'alsacienne

- 1 cc d'huile de colza ou noix
- 1 cc de vinaigre Melfor
- 1 cc d'eau
- ½ cc de moutarde forte
- ½ cc de Maggi
- Poivre, fines herbes au choix

Vinaigrette à la chinoise

- 1cc d'huile de sésame
- 1 cc de sauce soja
- 1 cc de vinaigre de fruit (mangue par exemple)
- 1 pincée de piment moulu

Vinaigrette à l'italienne

- 1 cc de pesto
- 1 cc de vinaigre de Xérès (ou balsamique)
- 1 cc d'eau
- Sel, poivre

Sauce au fromage blanc

- 1 cS de fromage blanc à 3%MG
- 1 cc de moutarde forte
- ½ citron jaune pressé
- Fines herbes au choix (ciboulette, menthe, ...)
- Sel, poivre

Sauce rémoulade revisitée

- 1 cc de fromage blanc à 3%MG
- ½ cc de moutarde forte
- ½ cc de vinaigre de vin blanc
- ½ cc de jus de citron
- 1 cc d'huile de colza
- Sel, poivre

Sauce gribiche

- 1 œuf dur
- 1 cc de câpres
- 1 cornichon
- ½ cc de moutarde forte
- 1 cc d'huile de colza
- 1 vrin de persil frais
- Sel, poivre

Sauce aïoli

- 1 à 2 gousse(s) d'ail pilée(s)
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 cc de jus de citron jaune
- Sel, poivre

Sauce au raifort

- 1 cS de fromage blanc à 3%MG
- 1 cc de raifort
- ½ gousse d'ail hachée
- ½ cc de ciboulette
- Sel, poivre

Sauce pimentée à la tomate

- 1 tomate grappe mondée, découpée en petits dés, avec son jus
- 1 cc d'huile d'olive
- 2 gouttes de tabasco
- ½ cc de purée de piment

Vinaigrette digestive au citron

- ½ citron jaune pressé
- 1 cS de yaourt nature à 1%MG
- Fines herbes ciselées au choix
- Sel, poivre

Vinaigrette aux olives

- 2 olives noires découpées en dés
- 2 olives vertes découpées en dés
- ½ gousse d'ail hachée
- 1 cc de vinaigre de vin blanc
- 1 cc de jus de citron jaune
- 1cc d'eau
- 2 feuilles de basilic frais ciselées
- ½ cc d'origan séché
- Sel, poivre

Vinaigrette relevée au gingembre

- 1 cc de jus de citron vert (ou de vinaigre de cidre)
- 1 cc de sauce soja
- 1 cc d'huile d'olive
- ½ cc de curry en poudre
- ½ cc de gingembre râpé (ou moulu)

Vinaigrette épicée au yaourt

- 1 cS de yaourt nature à 1%MG
- ½ cc de cumin en poudre
- ½ cc de curry en poudre
- ½ cc de jus de citron vert
- ¼ de pomme Granny Smith râpée
- ¼ de gousse d'ail hachée
- 1 brin de coriandre ciselée