

Faire sa vinaigrette maison

(Chaque recette convient pour 2 salades-repas)

Vinaigrette yogourt et graines de pavot

- ✓ 1/4 de tasse de yogourt grec nature
- ✓ 2 c. à soupe de miel
- ✓ 1 c. à soupe de graines de pavot
- ✓ Le jus d'un demi citron

Vinaigrette balsamique

- ✓ 2 c. à soupe d'huile végétale (olive, tournesol, avocat, etc.)
- ✓ 1 c. à soupe d'eau froide
- ✓ 2 c. à soupe de balsamique
- ✓ 2 c. à soupe de miel
- ✓ 1 c. à thé de vinaigre de cidre de pomme
- ✓ Le jus d'un demi citron
- ✓ Sel et poivre à votre goût



Vinaigrette miel et Dijon

- ✓ 2 c. à soupe d'huile
- ✓ 1 c. à soupe d'eau froide
- ✓ 2 c. à soupe de moutard de Dijon
- ✓ 2 c. à soupe de miel

Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette de votre choix et dégustez avec une salade!

Conseils

- ✓ Le miel peut être substitué par du sirop d'érable.
- ✓ Choisissez du yogourt sans lactose en cas d'intolérance au lactose.
- ✓ Préparez la recette en double ou même en triple et vous en aurez pour plusieurs salades!