



Vinaigrette Santé

Il suffit d'agiter et de servir.



1 portion = 1 cuillerée à table

1 tasse	huile	mélange d'huile d'olive et d'huile de graines de lin	250 mL
1/3 tasse	jus de citron	ou essayez votre vinaigre préféré :	75 mL
		balsamique, de riz, de cidre de pomme ou de framboise	5 mL
1 c. à thé	moutarde	(préparée ordinaire, de Dijon, en grains ou sèche	
		essayez-les toutes) ou au gout	
pincée	mélange de fines herbes et d'épices	par exemple, ajoutez	pincée
		une pincée de l'une des fines herbes ou épices suivantes :	
		ail ou oignon en poudre, persil, basilic, romarin, sel, poivre,	
		origan, estragon. Essayez différents mélanges d'épices,	
		vous aurez vite fait de découvrir vos préférés	
1 c. à thé	sirop d'érable, miel ou sucre	(facultatif)	5 mL

Directives :

- ▶ Déposez tous les ingrédients dans un pot transparent propre avec couvercle.
- ▶ Mettez le couvercle sur le pot et agitez jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés.
- ▶ Versez la vinaigrette sur votre salade préférée ou mettez-la au réfrigérateur en vue d'une utilisation ultérieure.
- ▶ Se conserve une semaine au réfrigérateur.