

Quelques idées de Vinaigrettes

(Source : « Les erreurs qui vous empêchent de maigrir » – P Van Vlodorp, Ed Alpen et al)

Principe de base

Les huiles : Bio de 1^{ère} pression à froid dans des bouteilles en verre sombre – Huile d'olive (dans une armoire) ou huile de Colza (se garde au frigo) ou mélange oméga-3 (frigo)



Les vinaigres : Bio - au choix :

- De vin doux pour salades et crudités
- De cidre (plus piquant et aigre ; alcalinisant)
→ salades fortes (endives, roquette, frisée),
pour les marinades
- Balsamique (doux sucré)
→ roquette, desserts, mets italiens
- ou citron

Epices - aux choix: gomasio, sel, poivre, curcuma/ gingembre, zestes d'agrumes, herbes de Provence, moutarde, ...

Herbes aromatiques – au choix : persil, coriandre, basilic,

origan, menthe, citronnelle, ciboulette,...

Quelques idées

Simple : 1 cs huile de colza + 1 cs huile olive + 1 cs de vinaigre + épices

Onctueuse : 1 cs huile de colza + 1 cs huile olive + jus 1/2 citron + 1 cs crème soja cuisine + ½ échalote ciselée + gomasio

Moutarde : 1 cs huile de colza + 1 cs huile olive + 1 cs de vinaigre de cidre + 1 cc moutarde à l'ancienne + oignon râpé + persil

Amande ou cajou : 1 cc purée amande ou cajou + un peu d'eau + 1 cs vinaigre de pomme + ail et épices

Emulsion de persil : 1 bouquet de persil + 10 cl crème soja culinaire + 1 trait huile olive + sel + jus ½ citron

Noix : 1 cs huile de noix, 1 cs de vinaigre de cidre + épices + grains de fenouil

Curcuma : 1 cs huile de colza + 1 cs huile olive + 1 cs de jus de citron + 1 cc miel + ¼ cc curcuma + ¼ cc gingembre + cumin + 1 cc tamari (sauce 100% soja – pas de gluten)

Aigre-douce : 1 cs huile de colza + 2 cs miel + 1 cs de Tabasco + 1 cs vinaigre balsamique

Thaï : 2 cs huile colza + 2 cs huile olive + 2 cs sauce soja + 1 gousse ail + jus 1/2 citron vert + 1 cm gingembre râpé + 1 pointe de piment + 1 cs vinaigre de cidre + ½ poivron rouge + 2 cc miel + 1 cc mélange curcuma/gingembre + 1 cs de coriandre

César : Faites au préalable un mélange de 180 ml au total (3/4 de tasse) d'huile de Colza et huile d'olive. Préparer 180 ml (3/4 tasse) de parmesan râpé. Dans un bol, mélanger 1 jaune d'œuf, le jus 1 cs de citron, 1 cs de moutarde et 1 gousse d'ail finement hachée. Ajouter le premier tiers du mélange huile goutte à goutte, en fouettant continuellement (on peut le faire au mixer). Lorsque la mayonnaise commence à prendre, ajouter le reste de l'huile en filet. Ajouter 2 cs de câpres hachées, 1 cs de pâte d'anchois (ou 2 filets d'anchois réduits en purée) et le quart du fromage. Le reste du fromage sera rajouté sur la salade

Grecque : dans un bol, fouetter ensemble tous les ingrédients : 80 ml (1/3 de tasse) mélange d'huile d'olive + huile de colza + 2 cs de jus de citron + 1 cs de zestes de citron + 1 cs de vinaigre de vin rouge



+ 2 cs d'origan haché + 1 cs de persil haché + 1 cs de basilic haché + 2 c. à thé d'ail haché, sel et poivre au goût. Conserver au frais (de 3 à 4 jours)

Véganaise :

Ingrédients :

1 volume de lait de soja (ex : 10 ml)
2 volumes d'huiles (colza, olive, ...) (ex :20 ml)
N.B : Huile d'olive au frigo → se solidifie un peu.
Moutarde
Sel & poivre
Jus de citron
Ciboulette

Préparation :

Verser le volume de lait de soja dans un récipient haut de forme.
Plonger le mixer (bras à soupe) et ajouter l'huile en filet tout en mixant.
Ajouter la moutarde et mixer jusqu'à obtenir une consistance plus ferme.
Ajouter le jus de citron et mixer.
Ajouter la ciboulette et assaisonner de sel et poivre.
Mélanger.

Sauce tartare vegan :

Ingrédients :

1 tasse de noix de cajou trempées
2 cs de jus de citron ou de vinaigre de cidre
1 petite échalote pelée et hachée
1 oignon vert haché ou ciboulette
1 tasse d'eau
1 cornichon moyen haché
½ cc sel
¼ tasse de persil haché finement
¾ tasse de câpres légèrement hachées
½ cc poivre

Préparation :

Mixez les noix de cajou, le jus de citron, le sel, le poivre, l'échalote pour obtenir une crème lisse.
Ajouter plus ou moins d'eau en fonction du trempage des noix de cajou.
Versez dans un bol et mélangez avec les autres ingrédients.

