



Vinaigrette de tous les jours

Donne environ 6 c. à table (90 ml) ou 6 portions.

3 c. à table	Huile d'olive ou de canola	45 ml
3 c. à table	Jus de citron ou vinaigre de riz ou vinaigre de cidre ou vinaigre balsamique	45 ml
1	Petite gousse d'ail	1
1 c. à thé	Moutarde de Dijon	5 ml
	Une pincée de poivre	

Préparation : Dans un bol, mélanger l'huile, le jus de citron ou le vinaigre, l'ail, la moutarde et le poivre.

Variantes pour la vinaigrette de tous les jours:

Vinaigrette aux fines herbes : ajouter 2 c. à table (30 ml) de fines herbes fraîches hachées (basilic, aneth, persil...)

Vinaigrette au gingembre et sésame : remplacer la moutarde par 1 c. à thé de gingembre frais haché finement et ajouter 1 c. à thé d'huile de sésame.

Trempepette santé

2/3 tasse	Yogourt grec nature ou fromage affiné Quark ou Damablanc	160 ml
1/3 tasse	Mayonnaise	80 ml
2 c. à table	Échalote grise ou oignon vert hachés	30 ml
Au goût	Ail	Au goût
Au goût	Poivre	Au goût

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients ensemble. Servir avec des légumes crus colorés.

Variantes pour la trempette santé :

Rosée : ajouter 2 c. à table (30 ml) sauce chili.

Moutarde et miel : ajouter 2 c. à table (30 ml) de miel et 2 c. à table (30 ml) de moutarde de Dijon et 2 c. à thé (10 ml) de jus de citron.

Basilic : remplacer l'échalote ou l'oignon vert par $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) de basilic frais haché.

Cari : ajouter 1 c. à thé (5 ml) de poudre de cari ou en mettre au goût.

Italienne à l'ail : ajouter 2 c. à table (30 ml) de vinaigrette italienne légère.

Les nutritionnistes du PPMC
Mai 2020.

Inspiré du livre : *Au goût du cœur : Recettes de tous les jours*, Anne Lindsay, Éditions du Trécarré, 2003.