VIS TA NUTRI

LES VINAIGRETTES



AGRUMES

Le jus d'1/2 oranges et d'1/2 citron
1 c à c de moutarde
1 échalotte émincée
1 c à s d'huile d'olive
2 c à s d'huile de cameline
Ciboulette

AIL ET PESTO

1 c à s de pesto basilic
1 petite gousse d'ail
1 c à s d'huile d'olive
2 c à s d'huile de colza
2 c à c de jus de citron
1 c à s de vinaigre balsamique
Basilic

YAOURT

1 c à s de yaourt de soja ou de chèvre
1 c à s de moutarde
1 c à s de vinaigre de cidre
1 c à s d'huile d'olive
1 c à s d'huile de colza
Persil ou ciboulette ciselé

VIS TA NUTRI

LES VINAIGRETTES



MIEL ET CITRON

1 c à s de moutarde en grains
2 c à s de jus d citron
1 c à s d'huile d'olive
2 c à s d'huile de lin
2 c à c de miel liquide
Coriandre ou ciboulette

SÉSAME

2 c à s de purée de sésame ou tahini (tahin)
2 c à s de vinaigre de cidre
1 c à s d'huile d'olive
2 c à s d'huile de colza
Coriandre et ciboulette

AVOCAT

1 avocat bien mûr
1 yaourt de soja
Le jus de 1 citron
1/2 gousse d'ail émincée
Coriandre ou persil
Un peu de sel

VIS TA NUTRI

LES VINAIGRETTES



AMANDE

1 c à s d'huile de cameline ou colza
1 c à s de purée d'amandes
du jus de citron pour délayer
1 petite gousse d'ail
1 c à c de gingembre râpé

ASIATIQUE

12 cl d'un mélange huile d'olive et colza
6 cl de sauce soja pauvre en sel
7 cl de vinaigre de riz
1 c à c de gingembre frais
1 c à c d'ail
1 c à s de graines de sésame
Ciboulette et coriandre ciselés

MISO

1 c à s d'huile d'olive
2 c à s d'huile de lin
1 c à s de vinaigre de cidre
1 c à c de miso blond