

Sauce à salade allégée

Cette recette est © Espace Nutrition, diététiciennes diplômées, Fausses-Brayes 1, 2000 Neuchâtel, 032/755.55.40, <http://espace-nutrition.ch>.

Ingrédients de base (env. 1 litre):

- 3 dl d'huile (colza, olive, noix, ...)
- 3 dl de vinaigre (balsamique, de framboise, de pomme, de vin, ...)
- 3 dl de lait ou de yoghurt / blan battu ou de bouillon (foncé)
- sel, poivre

Préparation: mélanger tous les ingrédients dans un récipient allant au réfrigérateur.

Ajouter selon les goûts et les salades:

- des herbes aromatiques fraîches ou séchées (persil, ciboulette, basilic, ...),
- des oignons (frais ou en poudre), de l'ail (frais ou en poudre), de l'échalotte,
- des épices (paprika, curry, ...),
- de la moutarde,
- de la mayonnaise allégée.

light

From:

<https://yacs.alternatique.ch/> - YACS

Permanent link:

https://yacs.alternatique.ch/doku.php?id=recettes:sauce_a_salade_alleege

Last update: **2013/10/26 20:37**

