

Sauce à salade allégée

Environ 1 litre

Ingrédients

3 dl huile (colza, olive, noix, ...)
3dl vinaigre
balsamique, de framboises, de pommes, de vin,...
3dl de lait ou de yogourt/blanc battu ou de bouillon
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'échalote
- des épices (paprika, curry, ...)
- de la moutarde
- de la mayonnaise allégée

Conservation

La sauce se conserve au réfrigérateur environ 1 semaine