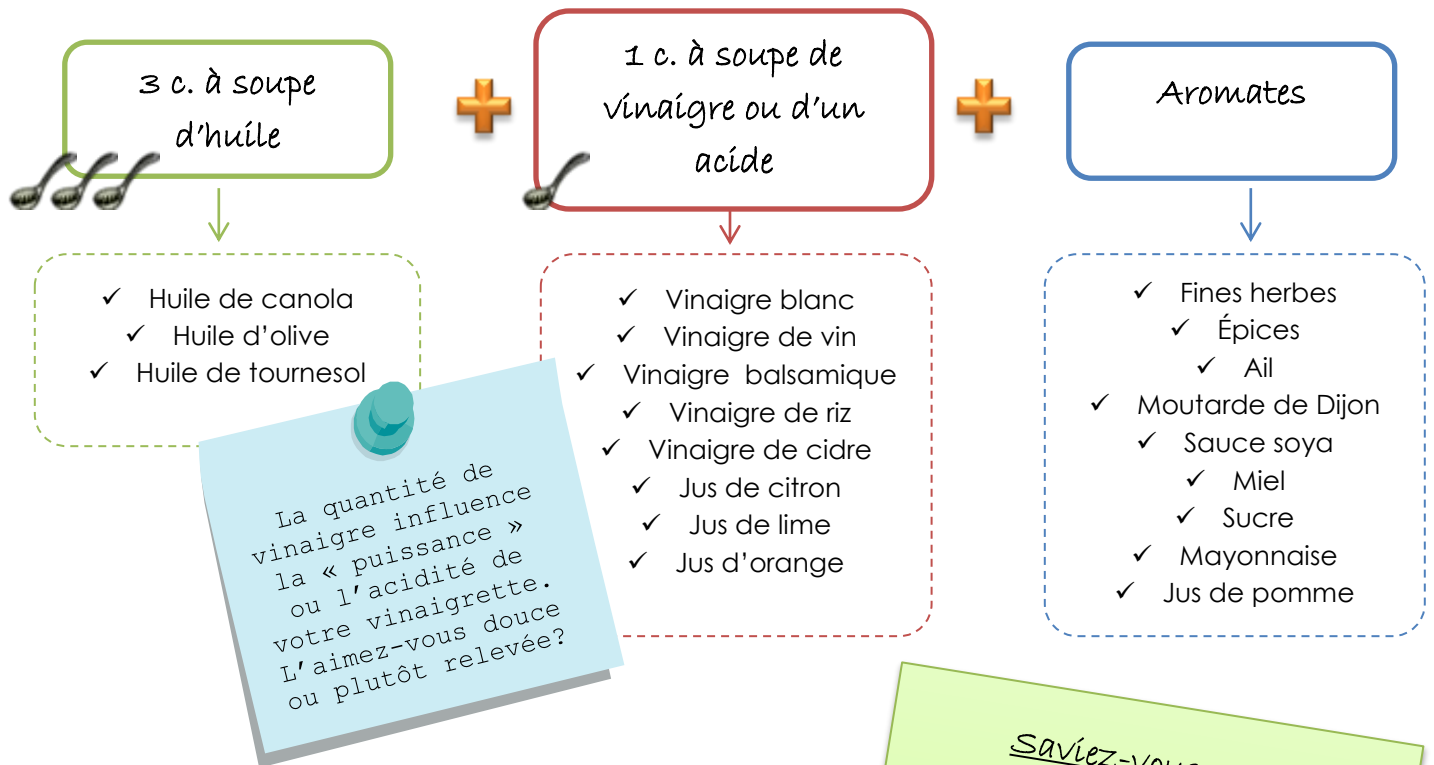




FAIRE SA VINAIGRETTE

Pour faire sa vinaigrette, rien de plus simple! Rappelez-vous seulement du ratio 3 : 1, soit 3 volumes d'huile pour 1 volume de vinaigre. Ensuite? Laissez aller votre créativité!



Faire sa vinaigrette, un choix économique!

Vinaigrette	Saveur	Coût pour 250 ml
Commerciale	Huile et vinaigre	2,39 \$
Maison	Huile de canola et vinaigre blanc	0,52 \$

Prix en date du 2 mars 2012 (iga.net)

Saviez-vous que...
 Une vinaigrette, même faite maison, est constituée principalement de matières grasses. Pensez-y! Une petite quantité suffit généralement pour donner du goût à la laitue...



VARIATIONS SUR LE THÈME DE LA VINAIGRETTE

~ Vinaigrette de base ~

- 3 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de vinaigre ou de jus de citron
 - 1 c. à thé de moutarde de Dijon
 - 1 gousse d'ail hachée finement
 - Une pincée de sel et de poivre

Des fines herbes telles la ciboulette et l'aneth se marient à merveille avec cette vinaigrette.

~ Vinaigrette orientale ~

- ¼ t. d'oignon vert haché grossièrement
 - ¼ t. de vinaigre de riz
 - ¼ t. de jus d'orange
 - 2 c. à soupe d'huile
 - 1 c. à thé de sauce soya
- 1 c. à thé de gingembre frais râpé
- 1 c. à thé de sirop d'érable ou de miel

À essayer avec un mélange de jeunes épinards et de mandarines.

Sucrée-salée

~ Vinaigrette des Mille-Îles ~

- 1 t. de yogourt nature
 - ¼ t. de sauce chili
- 1 c. à soupe d'oignon haché finement
- 1 c. à soupe de céleri haché finement
- 1 c. à soupe de carotte râpée finement
 - 1 c. à thé de jus de citron
- Une pincée de sel et de poivre

En utilisant du yogourt très épais, cette recette constitue une excellente trempette pour les légumes.

~ Vinaigrette à la grecque ~

- ¼ t. d'huile d'olive
 - ¼ t. de jus de citron
 - 2 c. à thé d'origan
- Une pincée de sel et de poivre

Les ingrédients de base d'une salade grecque : tomates, concombres, oignons rouges, olives noires, fromage feta. Essayez ce mélange sur des pâtes ou de la laitue, un vrai délice!

Pour les amateurs de citron!



SALADE COMPOSÉE

Pourquoi pas?

Laitue:

- Romaine
- Frisée
- Mélange printanier
- Jeunes épinards



Légumes:

- Poivron rouge, jaune, orange, vert...
- Oignon vert
- Céleri
- Carotte râpée
- Radis
- Tomate
- Concombre

Fruits:

- Pommes
- Fraises
- Mandarines
- Raisins
- Canneberges séchées

Sources de protéines:

- Œuf cuit dur
- Fromage
- Jambon en dés
- Poulet cuit
- Noix

Essentiel pour une salade-repas...

