



Sauce vinaigrette



Ingrédients

- Pour 4 personnes
Equivalence : 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe de vinaigre (de cidre, de framboises, de vin, balsamique...)
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 4 cuillères à soupe d'huile (noix, noisettes, colza, olive, tournesol...)
- 1 cuillère à café d'échalote coupée surgelée
- 1 cuillère à café de ciboulette coupée surgelée
- Facultatif : 1 pointe d'ail, branche de persil
- Sel, poivre



Préparation

- Mélanger dans le fond du saladier la moutarde, le vinaigre et l'eau.
- Y incorporer les herbes et les aromates choisies. Puis rajouter l'huile en la dosant bien à l'aide d'une cuillère à soupe.
- Saler et poivrer.
- Il est possible de préparer d'avance ce fond de sauce dans un shaker en grandes quantités sans rajouter d'huile. (Il ne contient alors aucune calorie et peut être consommé à volonté) Il se conserve 3 à 4 jours dans le réfrigérateur. L'huile est rajoutée au dernier moment.
- **Accompagne :**
 - Légumes : toutes les crudités, tous les légumes cuits en salade
 - Féculents : pommes de terre, pâtes, riz, lentilles, flageolets...en salade
 - Viandes : bœuf en salade
 - Poissons : thon, saumon au naturel en salade
 - Oeufs : durs en salade

