Des vers pour ...

SEM 36 du 01 au 06 septembre 2025

Vinaigrette au citron et à l'ail

Une sauce à salade qui a du peps, avec une petite pointe de douceur ! ;)

se prépare en

- DE 10 MIN

En cuisine !

1.

Ail 1/2 gousse d'ail (3g)

Épluchez l'ail et coupez-le finement. Le saviez-vous ? Plus l'ail est finement coupé, plus son arôme est puissant !

2.

Jus de citron 1 c. à café (3g)
Moutarde moins d'1 c. à café (3g)
Miel moins d'1 c. à café (3g)
Huile 1 c. à soupe (10g)

Dans un bol, mélangez l'ensemble des ingrédients. Vous pouvez saler et poivrer si vous le souhaitez.

3.

Cette sauce à salade se conserve au frais pendant quelques jours. Vous pouvez donc en préparer pour plusieurs salades en une fois.

4.

Assaisonnez la salade ou les crudités de votre choix avec cette vinaigrette au moment de servir ! Bon Appetia :)

Ingrédients

\- Pour 1 personne +

- Jus de citron — 1 c. à café (3g)
- Moutarde — moins d'1 c. à café (3g)
- Miel — moins d'1 c. à café (3g)
- Ail — 1/2 gousse d'ail (3g)
- Huile — 1 c. à soupe (10g)

"Une décision n'est bonne que lorsqu'elle est choisie puis prise."

Sonia GABORIEAU
DIETETICIENNE / NUTRITIONNISTE • 07 81 54 44 50 • sgaborieau@dietbienetre.fr • www.dietbienetre.fr