

Vinaigrette asiatique à l'orange (faible en FODMAP)



Savourez l'équilibre parfait entre l'agrumes acidulé et les saveurs asiatiques dans cette vinaigrette savoureuse. Facile à préparer et adaptée au régime faible en FODMAP, sublimes vos salades avec cette vinaigrette éclatante !

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 4
Nutrition Facts (per serving)
Calories 75
Lipides 5
Glucides 6
Fibres 0
Protéines 1
Sodium 60

Ingrédients

- Le jus de ½ orange, fraîchement pressée
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame grillé
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre de sésame (tahini)
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz assaisonné

Préparation

1. Dans un bol , mélanger tous les ingrédients ensemble avec un fouet ou une fourchette.. Déguster avec une salade ou sur un accompagnement de légumes grillés ou cuits à la vapeur.

Testez notre [vinaigrette à la moutarde de Dijon](#) ou notre [vinaigrette crémeuse aux herbes](#) qui sont toutes les deux également faibles en FODMAP.

Notes

Se conserve jusqu'à 4 jours dans un pot hermétique.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse