

Vinaigrette fraise et balsamique



Découvrez notre recette irrésistible de vinaigrette à la fraise et au balsamique. Cette combinaison audacieuse de saveurs sucrées et acidulées ajoutera une touche de fraîcheur et de sophistication à vos salades, rendant chaque bouchée délicieusement mémorable.

Vous pouvez facilement doubler les ingrédients si vous souhaitez en préparer davantage.

Préparation 2 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 30

Lipides 2

Glucides 3

Fibres 0

Protéines 0

Sodium 0

Ingrédients

- 160 ml (? tasse) de fraises du Québec, équeutées (environ 5 grosses ou 7 petites fraises)*
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive extra vierge
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable

Préparation

1. Dans le récipient d'un mélangeur électrique (blender) (de type Magic Bullet), déposer tous les ingrédients, puis mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
2. Servir sur une salade verte ou comme sauce originale pour accompagner une viande grillée.

Notes

Se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

*Si elles ne sont pas de saison, vous pouvez utiliser 250 ml (1 tasse) de fraises surgelées. Décongelez-les 30 secondes au micro-ondes avant de les combiner aux autres ingrédients.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke