

Vinaigrette à la moutarde de Dijon (faible en FODMAP)



Découvrez notre savoureuse recette de vinaigrette à la moutarde de Dijon faible en FODMAP. Ajoutez une touche de piquant à vos salades avec cette vinaigrette délicieusement équilibrée, adaptée aux besoins alimentaires spécifiques. Facile à préparer, régalez-vous!

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 4
Nutrition Facts (per serving)
Calories 110
Lipides 11
Glucides 3
Fibres 0
Protéines 0
Sodium 85

Ingrédients

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive infusée à l'ail
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre de pomme
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

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 asiatique à l'orange](#) 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