

Vinaigrette crémeuse aux herbes (faible en FODMAP)



Savorez le mariage parfait des herbes fraîches avec une texture crémeuse et onctueuse. Facile à préparer, cette vinaigrette ajoutera une explosion de saveurs à toutes vos salades.

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 4
Nutrition Facts (per serving)
Calories 40
Lipides 4
Glucides 0
Fibres 0
Protéines 1
Sodium 0

Ingrédients

- 45 ml (3 c. à soupe) de yogourt nature sans lactose 2%
- 30 ml (2 c. à soupe) d'herbes fraîches au choix (estragon, coriandre, basilic, ciboulette), ciselées
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive extra-vierge

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 à la moutarde de Dijon](#) 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