

Vinaigrette sans gras aux canneberges



Rehaussez vos salades avec cette vinaigrette vibrante sans gras aux canneberges. Fait de canneberges acidulées, d'ail (ou d'échalotes) piquant et d'une touche de douceur apportée par le miel, cette vinaigrette offre un équilibre délicieux de saveurs. Rapide à préparer et sans matières grasses ajoutées, c'est une alternative saine aux vinaigrettes du commerce. Voyons comment créer cette vinaigrette savoureuse qui rehaussera n'importe quelle salade.

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 65

Lipides 0

Glucides 16

Fibres 1

Protéines 0

Sodium 60

Ingrédients

- 60 ml (¼ tasse) de canneberges séchées
- Le jus de ½ citron (ou 30 ml (2 c. à soupe))

- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de xérès (ou vinaigre de cidre de pomme)
- Poivre, au goût
- Eau, au besoin (environ ¼-½ tasse)

Préparation

1. Dans un mélangeur, mixez tous les ingrédients ensemble.
2. Ajustez la consistance avec de l'eau selon vos préférences.

Notes

Peut être réfrigéré 3-4 jours ou congelé jusqu'à 3 mois.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal