

## Mois de la nutrition

Le 6 mars 2021



### Petit truc pour vinaigrette maison

J'avais envie de vous partager un petit truc que j'utilise depuis des années et que j'aime beaucoup. Préparer ses vinaigrettes maison à l'avance.

Il s'agit de prendre un pot de verre recyclé avec un couvercle étanche (Un contenant pour beurre d'érable, un petit pot de moutarde fine par exemple).

On y dépose tous les ingrédients d'une vinaigrette de base soit :

- Une huile végétale de qualité (de canola, d'olive, de cameline, de noix, comme vous voulez!)
- Un vinaigre (balsamique, de vin, de Xeres...)
- Une cuillère de moutarde (moutarde de Meaux, de Dijon, moutarde au miel, à l'érable...)

On referme le couvercle et on agite le tout vigoureusement! Et voilà ! Une belle vinaigrette maison! Laissez aller votre imagination et improvisez les saveurs!

Habituellement, on recommande un ratio de 3 parts d'huile pour une part de vinaigre. Pour ma part, je préfère les versions plus vinaigrées et j'y vais plus avec une proportion moitié-moitié et même souvent un peu plus de vinaigre, c'est une question de goût! Augmenter la part de vinaigre permet également de rendre la vinaigrette moins grasse pour un même volume. Vous pouvez ajouter, pour une petite touche spéciale, un soupçon de sirop d'érable, de miel, de jus de fruits ou une crème balsamique aromatisée (érable, fraises...). Il s'agit d'ajuster les quantités selon vos besoins.

Plus besoin d'acheter les vinaigrettes commerciales ! Et en bonus, pas de vaisselle !

Bonne salade !

*Christiane Fautoux*

Nutritionniste

Direction de la santé publique

CLSC Thérèse-de Blainville