



VINAIGRETTE AUX POIRES/POMMES POCHÉS

Délicieuse en accompagnement pour les salades. Idéale anti inflammatoire [réduction des fibres]. Invitation a inclure des fruits en préparations salés

30 minutes

15 minutes

10 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité grande de poire ou pomme crue sans la peau (340 g)
- 1 verre d'eau (250 g)
- 1 càc arôme vanille, cannelle, curcuma, gingembre ou épices de votre choix et herbes de votre choix
- 100 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) (6 g)
- 1 unité petite de citron vert ou jaune (45 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Peler la pomme ou la poire. Enlever le coeur et Couper en dès
- 2° La mettre dans un casserole avec un peu d'eau l'arôme vanille ou épices choisis et couvrir. Cuire pendant 20 minutes à feu moyen.
- 3° Mettre le fruit dans le blender et ajouter un peu de l'eau de cuisson. Mixer jusqu'à obtenir un coulis.
- 4° Mélanger avec l'huile, le sel et herbes choisis et le jus du citron
- 5° Mettre dans un bouteille en verre stérilisé et déguster.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (76 g)	% AR
ÉNERGIE	122 kcal	92 kcal	5 %
PROTÉINES	0 g	0 g	0 %
GLUCIDES	5 g	4 g	1 %
SUCRES	5 g	4 g	4 %
LIPIDES	13 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	3 %
SODIUM	288 mg	217 mg	9 %