Françoise GRAMMONT
Diététicien · 179502190

VINAIGRETTE AU MIEL ET CURCUMA ET GINGEMBRE

De part leur composition en omega 3, l'huile de colza et de noix ont des propriétés très utiles dans le cadre des maladies inflammatoires ou dans l'obésité. Au vinaigre de cidre, riche en acide acétique, j'ai ajouté du curcuma, du gingembre et du miel pour donner des notes chaudes et apporter de nouvelles saveurs aux crudités. L'association des huiles différentes et d'épices connues pour leurs propriétés bienfaisantes en fait une vinaigrette excellente pour un apport régulier en bonnes huiles essentielles et d'épices anti-oxydantes.

5 minutes
5 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile de colza (20 g)
- 2 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à café de miel (8 g)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de curcuma, poudre
- 1 pincée de gingembre, poudre
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Dans un shaker à vinaigrette ou un bocal à confiture, mélanger la moutarde avec les épices, le sel et le poivre. Ajouter le vinaigre puis les huiles. Bien émulsionner à l'aide d'un petit fouet ou d'une fourchette. Conserver au frigo car ces huiles sont sensibles à la lumière et à la chaleur.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	538 kcal	27 %
PROTÉINES	1 g	2 %
GLUCIDES	15 g	6 %
SUCRES	12 g	14 %
LIPIDES	58 g	83 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	29 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 %
SODIUM	756 mg	32 %