

VINAIGRETTE CURCUMA ET GINGEMBRE



Les huiles de colza et de noix, riches en acides gras oméga-3, sont particulièrement utiles dans le cadre des maladies inflammatoires et de l'obésité. Les oméga-3 ont des propriétés bénéfiques pour la santé cardiovasculaire et aident à réduire l'inflammation. Dans ma vinaigrette, j'associe le vinaigre de cidre ou de vin avec du curcuma et du gingembre. Le curcuma est connu pour ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, tandis que le gingembre a des effets bénéfiques sur l'inflammation et la digestion. Cette combinaison d'huiles différentes et d'épices offre une vinaigrette excellente pour un apport régulier en bonnes huiles essentielles et en antioxydants.

 5 minutes 5 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile de colza [20 g]
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile de noix [20 g]
- 2 Cuillères à soupe de vinaigre de cidre [20 g]
- 1 pincée de curcuma en poudre [environ 2g]
- 1 pincée de gingembre en poudre [environ 2g]
- 1 pincée de poivre noir en poudre [environ 2g]
- Sel selon les goûts et besoins
- 2 cuillères à café de moutarde [12 g]

MODE DE PRÉPARATION

- ¹⁰ 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 en secouant bien le contenant fermé. Conserver au frigo car ces huiles sont sensibles à la lumière et à la chaleur.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [22 g]	% AR
ÉNERGIE	503 kcal	109 kcal	5 %
PROTÉINES	2 g	0 g	1 %
GLUCIDES	4 g	1 g	0 %
SUCRES	1 g	0 g	0 %
LIPIDES	53 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	0 g	2 %
SODIUM	781 mg	170 mg	7 %