Vanessa Méril-Mamert
Thérapeute en nutrition

SAUCE VINAIGRETTE À LA LEVURE MALTÉE

Vinaigrette délicieuse et nutritive, enrichie en levure maltée (levure alimentaire).

5 minutes
5 minutes
12 portions

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe (20 g) d'eau filtrée
- 2 cuillères à soupe bombées (40 g) de levure maltée
- 1 cuillère à café de moutarde (6 g)
- 1 c. à soupe (15 g) de vinaigre de cidre ou de jus de citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra ou mélange olive/coco (30 g)
- Poivre noir, au goût
- 1/2 cuillère à café de sel iodé (3 g)
- 1 gousse d'ail (6 g)
- 2 cuillères à soupe de sauce soja tamari (32 g)
- 1 c. à soupe de sirop de batterie ou de miel (15 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Dans un petit mixeur, un blender (doubler la recette en fonction de la taille du bol de l'appareil) ou à la main, mélanger tous les ingrédients sauf l'eau et le jus de citron/le vinaigre de cidre : la moutarde, la levure de bière, l'ail, le sel, le sucrant et l'huile. Actionner le mixeur et laisser émulsionner 1 mn.

2° Avant de stopper l'appareil, ajouter l'eau et le jus de citron ou vinaigre de cidre. Verser sur une belle salade.

3° Bon à savoir : Ajouter un peu d'eau dans vos vinaigrettes est une bonne astuce pour que les sauces soient plus légères sans rien perdre en saveurs. Mais attention, l'eau vient toujours après l'émulsion ! Se conserve une semaine au réfrigérateur.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (14 g)	% AR
ÉNERGIE	288 kcal	40 kcal	2 %
LIPIDES	19 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	0 g	2 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	2218 mg	311 mg	13 %
GLUCIDES	14 g	2 g	1 %
SUCRES	8 g	1 g	–
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	1 g	3 %
PROTÉINES	12 g	2 g	–