



VINAIGRETTE À LA MOUTARDE

La recette du basique qui relèvera vos salades .

 5 minutes 5 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à café de moutarde [12 g]
- 4 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [40 g]
- 25 grammes de vinaigre balsamique
- 3 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 3 grammes de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- ¹⁰ Dans un bol, commencez par verser le vinaigre. Ajoutez-y le sel et la moutarde forte, et mélangez bien à l'aide d'une fourchette ou d'un petit fouet à vinaigrette. Ajoutez ensuite l'huile progressivement tout en mélangeant. Lorsque le mélange est bien homogène, finissez par ajouter le poivre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [21 g]	% AR
ÉNERGIE	505 kcal	105 kcal	5 %
PROTÉINES	2 g	0 g	1 %
GLUCIDES	10 g	2 g	1 %
SUCRES	6 g	1 g	1 %
LIPIDES	50 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	8 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	0 g	1 %
SODIUM	1693 mg	351 mg	15 %