

VINAIGRETTE



Entrée

Plat protidique

Garniture

Dessert

Sauce



Variable



Bol
Couteau
Planche à découper
Cuillère à soupe



1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de vinaigre
(selon les goûts et habitudes :
vinaigre de vin, balsamique ou
de cidre)
4 cuillères à soupe d'huile de
colza, d'olive ou de 4 huiles
Sel, poivre

Pourquoi privilégier le **vinaigre de cidre** ?

Le vinaigre de cidre est réputé pour ses nombreux bénéfices santé : diminuer le cholestérol ou le diabète, faciliter la digestion et soulager certains maux.

Nous vous proposons des vinaigrettes à base de vinaigre de cidre mais vous pouvez, bien sûr, utiliser les ingrédients de votre choix, en fonction des goûts et habitudes de vos convives.



RÉALISATION

- Mélanger les différents ingrédients dans un bol (cidre, moutarde et colza sont la base de la vinaigrette Normande).
- Idéalement, laisser fondre le sel dans le vinaigre 30 min avant d'incorporer l'huile.
- Ciseler de la ciboulette, tailler de l'ail... que vous laisserez également « cuire » dans le vinaigre avant de mélanger à l'huile, votre recette n'en sera que plus savoureuse. Vous pouvez également ciseler des herbes qui seront servies sur votre salade au dernier moment pour en conserver les propriétés (ciboulette, persil, menthe, basilic, cerfeuil, coriandre fraîche en quantité importante, mélangée à vos salades, bien sûr, selon vos goûts). À défaut de salade verte, une salade d'herbes est possible.
- Déposer l'ensemble des ingrédients dans un bocal, refermer le couvercle et secouer énergiquement pour bien mélanger les ingrédients.



DÉCLINAISONS

► Vous pouvez agrémenter vos vinaigrettes avec des épices et graines (curry, fenouil, ail, échalote, oignon, carvi, varier les moutardes, etc.).

En fonction du plat assisonné, vous pouvez :

- Ajouter à la préparation : 1 cuillère à soupe de miel, idéale pour une salade tomate mozzarella, salade verte...
- Remplacer le vinaigre par du jus de citron, idéal pour des carottes râpées, (citron et huile d'olive se marient parfaitement).
- Changer et utiliser : 1 cuillère à soupe rase de fromage blanc ou de yaourt, mélangée à un jus de citron (avec sel, poivre, ciboulette ou menthe), recette idéale pour les crudités, salades, les poissons froids. Cette variante est à consommer le jour de préparation.
- Vous pouvez essayer une vinaigrette aux agrumes (mangue, noix et balsamique se marient parfaitement. Le pamplemousse est également intéressant).
- Déposez un œuf dur, une cuillère à soupe de moutarde, sel, poivre, une cuillère de vinaigre de vin et 3 d'huile d'olive vierge dans un mixeur et lancez-le. Agrémentez avec des câpres ou des cornichons : idéal avec une viande froide, une salade anchois pomme de terre...
- Et pourquoi pas une vinaigrette aux saveurs asiatiques : 1 cuillère à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe de sauce soja, 2 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, 2 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de sésame, poivre. Attention à ne pas ajouter de sel, la sauce soja étant suffisamment salée !!

LE + DE LA RECETTE



CONSERVATION

Cette vinaigrette peut se conserver 5 jours filmée, au réfrigérateur. Elle devra être sortie du réfrigérateur 15 min avant utilisation.