

## Vinaigrette orientale



Temps de préparation :

5 minutes



Temps de cuisson :

0 minute



Temps total :

5 minutes

### Pour cette recette, il te faut (pour 1-2 personne(s)) :

1 c.c. de tahini (= crème de sésame)

4 c.c. d'huile de noix (ou de colza pressé à froid)

1 c.c. de miel

1 c.c. de curry

2 c.c. de vinaigre de pomme (= cidre)

1 c.c. de graines de sésame

Sel ou [gomasio](#)



### Pour réaliser la recette :

1. Diluer d'abord le miel et le tahini dans le vinaigre de pomme
2. Ajouter ensuite les autres ingrédients et mélanger

#### Coin des astuces

- Gage qualité d'un miel : Lieu exact des ruches et nom de l'apiculteur indiqués sur l'emballage
- Le gomasio (mélange sésame-sel torréfiés) est une excellente manière de diminuer sensiblement sa consommation de sel
- Le vinaigre de cidre (pomme) trouble, non-pasteurisé est le vinaigre le plus qualitatif nutritionnellement parlant car il contient entre autres des bonnes bactéries, essentielles pour maintenir l'intestin en bonne santé
- Si un dépôt est visible au fond de la bouteille de vinaigre, ce n'est pas grave au contraire ! C'est plutôt bon signe car ça marque la présence de bonnes bactéries dans le vinaigre
- Vinaigrette particulièrement bien adaptée aux salades ayant une saveur orientale comme ce [taboulé de chou-fleur](#)