

Vinaigrette échalotes



Temps de préparation :

5 minutes



Temps de cuisson :

0 minute



Temps total :

5 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour 1 personne) :

1 échalote

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

1 c.c. de moutarde

1 c.c. d'huile de lin ou de cameline

1 c.c. de sirop d'érable

1 c.s. d'huile d'olive

Sel



Pour réaliser la recette :

1. Emincer l'échalote finement
2. Diluer d'abord l'échalote émincée, la moutarde, le sirop d'érable et le sel avec le vinaigre de cidre
3. Ajouter ensuite les huiles

Coin des astuces

- 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
- L'huile de cameline (= "lin sauvage") et l'huile de lin sont fragiles et nécessitent une utilisation dans les 6 mois après ouverture de la bouteille
- Pour une meilleure conservation de l'huile de lin et de cameline, les stocker au réfrigérateur