

# ASSAISONNEMENT CRUDITES

Vinaigrette émulsionnée simplissime à réaliser pour assaisonner les crudités ou légumes cuits. Cette sauce est très onctueuse et légère donc très digeste ; elle se propage très facilement dans les crudités, ce qui évite d'en mettre trop. On peut ajouter d'autres aromates ou des épices (persil, basilic, curcuma, etc)

100 ml huile végétale  
40 g vinaigre de cidre  
1 jus Citron  
1 càs moutarde à l'ancienne  
2-3 càs ciboulette  
3-4 càs lécithine de soja

Sel - poivre



1-2 semaines



**1.** Rassembler les ingrédients ainsi que le mixer qui fera tout le travail... Ici on commence par mettre l'huile



**2.** La ciboulette apporte un peu de fraîcheur ; ici c'est du surgelé, idéal pour en avoir toujours sous la main et qui se rapproche des aliments frais.



**3.** La lécithine va permettre de stabiliser l'émulsion une fois prête, pour plusieurs jours.



**4.** La quantité est ici pour une ou deux semaines pour une personne. On peut ajuster en fonction de ses habitudes



**5.** Le mixer fait tout le travail à bien mélanger le tout (huile, lécithine, vinaigre, jus citron, moutarde, ciboulette, sel-poivre). Laisser tourner jusqu'à l'obtention d'une émulsion jaune clair et stable.



**6.** Conserver à l'abri de la lumière et de l'air. Le bas du frigo est idéal. Transvider cette sauce dans un pot ou une bouteille, plus pratique pour servir.