SAUCE VINAIGRETTE NOIX DE CAJOU CURCUMA

SAUCE VINAIGRETTE NOIX DE CAJOU CURCUMA est onctueuse, avec de bons acides gras, et surtout des épices favorables à notre santé. Elle assaisonne très bien toutes les crudités mais aussi les légumes cuits.

2 càs purée de noix de cajou
2 càs huile d'olie
3 càs Eau de Quinton hypertonique
3-4 càs vinaigre de cidre
1 càc gingembre en poudre
1 càc cardamonde en poudre
2 càs curcuma
1/2 verre eau minérale
1/2 càc gomme de guar

10 Minutes
1/2 Pot

1. Rassembler les ingrédients de la sauce : huile, noix de cajou, épices, sel, eau

2. Commencer par la noix de cajou qu'il va falloir diluer dans de l'eau

3. Ajouter l'huile d'olive

4. Ajouter les épices (cardamone, gingembre)

5. Le curcuma est l'épice majoritaire, puissant anti oxydant, nettoyeur de l'organisme

6. Bien mélanger, utiliser un fouet au besoin

7. Saler avec de l'eau de Quinton hypertonique dans l'idéal, sinon du sel fin

8. Ajouter le vinaigre de cidre pour donner un peu d'acidité

9. Bien mélanger pour laisser apparaître une sauce homogène

10. Rajouter un peu d'eau pour augmenter la quantité éventuellement

11. Si la sauce est trop fluide, ajouter une demi cuillère à café de gomme de guar, épaississant naturel qui permettra de maintenir l'onctuosité

12. Goutter la préparation pour ajuster les quantités d'ingrédients (salé, piquant, acide...)

13. Mettre en pot

14. Assaisonner des crudités ou légumes cuits