

VINAIGRETTE ALLÉGÉE AU LAIT DE COCO

Permet de préparer à l'avance une vinaigrette légère et onctueuse, pour se régaler de salades de légumes crus ou cuits. Une sauce légèrement acidulée à la saveur laiteuse de la noix de coco et relevée de nos épices et aromates préférés, aux vertus santé reconnues.

100 gr huile d'olive
100 gr Lait de coco
1 càs moutarde
30 gr vinaigrette au citron ou vinaigre de cidre.
30 gr Eau de Quinton hypertonique
aromates

épices



🕒 5 minutes
🍴 >200 gr



1. Préparer un mixeur et verser l'huile d'olive



2. Verser ensuite l'eau de Quinton hypertonique (ou du sel fin)



3. Ajouter le vinaigre de cidre (ou autre vinaigre, ou jus de citron)



4. Ajouter le lait de coco. Il s'agit ici d'une boisson à base de lait de coco, pauvre en calories, sans sucres ajoutés (moins de 1 g de matières grasses pour 100 ml). Cela va réduire de 50 % les matières grasses et augmenter de 50% le volume de vinaigrette pour assaisonner nos plats de légumes.



5. Ajouter la moutarde



6. Ajouter les épices et aromates (ici : anis vert, poivre, cardamone, ortie piquante). Ponctuellement, en prélevant un peu de vinaigrette, on peut y ajouter de l'ail, du gingembre ou autre ingrédient aromatique, selon la recette du jour



7. Bien mixer le tout en insistant, afin d'obtenir une émulsion assez stable et mettre en pot pour consommer les jours qui suivent. Si l'on constate un fond liquide (décantation), battre un peu à la cuillère.