

VINAIGRETTE OMEGA 3

La VINAIGRETTE OMEGA3 est un assaisonnement pour crudités ou légumes cuits, à base de 3 sources riches en oméga 3 : L'huile de colza, les graines de lin, la lécithine de soja. Sont ajoutés les autres ingrédients d'une saladette habituelle, comme la source acide (citrons, vinaigre de cidre), la moutarde, sel-poivre.

huile de colza
graines de lin
lécithine de soja
citron
vinaigre de cidre
moutarde

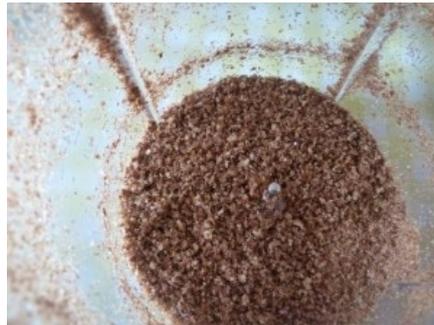
sel - poivre



🕒 10 Minutes



1. Mettre 2 cuillères à soupe de lécithine de soja dans un peu d'eau froide avant de mélanger avec les autres ingrédients



2. Mixer finement 2 cuillères à soupe de graines de lin avec 1 zeste de citron



3. Ajouter à mixer : l'huile de colza, le jus de citron, la préparation de lécithine préalablement trempée, l'assaisonnement.



4. Puis ajouter du vinaigre de cidre, de la moutarde, du sel marin, pour relever un peu le goût (ajuster en goûtant)



5. Mixer le tout au moins 1 ou 2 minutes pour bien émulsionner. Réserver pour de multiples utilisations ultérieures, à l'abri de l'air et la lumière, au frais (filmer ou verser dans un récipient fermé hermétiquement)