

## SAUCES À SALADE LÉGÈRES

Pour env. 2½ dl par sauce (env. 8 portions de 2 c. à soupe)

**Variantes:** (sur la photo à partir du fond à gauche dans le sens des aiguilles d'une montre)

### French dressing

- 2 c. à soupe **de vinaigre de vin blanc**  
2½ c. à soupe **d'huile de colza**  
100 g **de yogourt nature** ou  
**de séré demi-gras**  
1 **œuf dur**  
½ c. à café **de sel, un peu de poivre** mixer ensemble  
2 c. à soupe **de ciboulette,**  
**coupée finement** incorporer

**Par portion** (2 c. à soupe): lipides 4 g, protéines 1 g, glucides 0 g, 222 kJ (52 kcal)

### Vinaigrette aux légumes

- 2 c. à soupe **de vinaigre de vin blanc**  
1 c. à soupe **d'huile de colza**  
1½ dl **de bouillon de légumes**  
**dégraissé**  
1 **oignon fanes avec le vert,**  
**en fines rouelles**  
1 barquette **de brunoise** (70 g)  
1 c. à soupe **de coriandre** ou de persil plat,  
**coupés finement**  
selon goût **sel, poivre** bien mélanger le tout

**Par portion** (2 c. à soupe): lipides 2 g, protéines 0 g, glucides 2 g, 84 kJ (20 kcal)

### Sauce au basilic

- 1½ dl **de bouillon de légumes**  
**dégraissé**  
100 g **de pommes de terre à chair**  
**farineuse, en morceaux** porter à ébullition, faire cuire doucement  
env. 10 min à couvert, laisser refroidir.  
Mettre les pommes de terre avec le liquide  
dans un bol à bec verseur

- 2 c. à soupe **de vinaigre balsamique blanc**  
2½ c. à soupe **d'huile d'olive**  
4 brins **de basilic, effeuillé**  
¼ de c. à café **de sel, un peu de poivre** ajouter le tout, mixer

**Par portion** (2 c. à soupe): lipides 4 g, protéines 0 g, glucides 2 g, 194 kJ (46 kcal)

**Conservation des sauces à salade:** bien fermé, env. 4 jours au réfrigérateur.  
Remuer avant emploi.



**2** | **Remarque:** toutes les recettes de ce livre sont prévues pour 2 personnes. Pour 4 personnes, doubler les quantités indiquées.

**Important:** la rubrique «IDÉE+» propose de quoi compléter la recette de manière optimale. Les ingrédients mentionnés sont inclus dans le calcul des valeurs nutritionnelles.