



Vinaigrettes !

Faire sa vinaigrette maison... bon pour ma santé !

Une vinaigrette maison est en général 2 à 3 fois moins grasse et beaucoup moins salée qu'une vinaigrette commerciale.

Elle contient moins d'additifs alimentaires tels que les colorants, agents de conservation, etc. Vous contrôlez ce que vous mettez dedans et vous l'adaptez à votre goût. Laissez aller votre imagination !

Pour faire un meilleur choix à l'épicerie :

Une portion individuelle de vinaigrette (15 ml) devrait contenir:

Gras saturés: 1,5 g ou moins

Gras trans: moins de 0,2 g

Sodium: 140 mg ou moins

Sucre: 6 g ou moins

Aucun sucre ajouté comme premier ingrédient

Aucun édulcorant : ex : sucralose (Splenda)

Source : <http://www.protegez-vous.ca/sante-et-alimentation/vinaigrettes/criteres-de-choix.html>

Faire sa vinaigrette maison... bon pour mon portefeuille !

À quantité égale, une vinaigrette maison coûte en général de 2 à 3 fois moins cher qu'une vinaigrette commerciale. Vous pouvez en faire une grosse quantité, la vinaigrette se conserve en général plusieurs jours au réfrigérateur dans un pot bien fermé.

Canevas de base pour une vinaigrette maison :

Environ 2/3 d'huile pour environ 1/3 d'un ingrédient acide

+

Épices, herbes, aromates à votre goût !

L'huile : Huile d'olive et/ou toute huile végétale : canola, soya, tournesol, maïs, arachide, etc...

Ingrédients acides :

Vinaigres (blanc, balsamique, de vin rouge, de cidre de pomme, etc...), jus de citron, jus d'orange et autres fruits, yogourt nature, ketchup, sauce chili, etc.



Épices et aromates : épices, herbes séchées ou fraîches, ail, oignons, échalotes françaises, oignons verts, sauce soya, moutarde, tous les sucres (miel, cassonade, sirop d'érable...), zeste d'agrumes, huile de sésame, huiles de noix, miettes de bacon, concentré de bouillon de poulet (attention au sel !), etc...

Trucs sympa :

- Pour la savourer au maximum, laissez-la macérer au moins 1 heure avant de servir.
- Les vinaigrettes font aussi d'excellentes marinades pour les viandes et poissons. Toutefois, ne jamais réutiliser comme vinaigrette l'une d'elle ayant servi à mariner viandes ou poissons, en raison du grand risque de contamination croisée !
- **Pour faire baisser la teneur en gras :**

Allonger votre vinaigrette avec de l'eau, du jus de fruits, de légumes, de tomates, coulis de tomates, yogourt nature, etc.

Préparer une vinaigrette à base de yogourt nature 2% ou de crème sûre légère. On omet l'huile, et le tour est joué !

Épices et aromates du monde !

Voici quelques combinaisons d'herbes et d'épices pour donner une saveur internationale à votre vinaigrette selon l'inspiration du moment.

Asiatique : gingembre, ail, citronnelle, anis étoilé, piment fort, sésame, coriandre, basilic rouge, sauce de poisson, sauce soya ...

Marocain : clou de girofle, coriandre, gingembre, paprika, cumin, poivre, curcuma, le curry, cannelle, ail, persil, fenouil, thym, anis, safran, etc...

Indien :

Curcuma, safran, cardamome, gingembre, coriandre en graine, muscade, graines de pavot, fenugrec, piment, cumin en graines ou en poudre, cannelle, clou de girofle, poivre, moutarde en graines, l'anis et la badiane (ou anis étoilé), graines de fenouil...

Grec :

Origan, menthe, persil, oignons, aneth, laurier, basilic, thym, grains fenouil...

Italien :

Origan, basilic, thym, poivre, ail, oignons, tomates...

Québécois :

Sirop d'érable, bacon, sarriette, oignons, ail...



Mayonnaise maison

Rendement : environ 2 tasses de mayonnaise

Ingrédients :

2 jaunes d'oeufs

2 c. à thé de moutarde de Dijon

1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc ou de jus de citron

1 à 1 1/3 tasse d'huile végétale

Sel et poivre

Épices, aromates, fines herbes: au goût !

Préparation :

Dans un bol, fouetter ensemble les jaunes d'oeufs, la moutarde, le sel, le poivre et le vinaigre. Verser quelques gouttes d'huile en fouettant. Poursuivre ainsi quelques minutes.

Verser l'huile en un mince filet et l'incorporer en fouettant vigoureusement jusqu'à la texture désirée. Assaisonner à votre goût et servir !

Trucs :

Si la mayonnaise est trop épaisse, l'allonger avec quelques gouttes d'eau chaude ou de jus de citron.

On peut aussi faire sa mayonnaise à l'aide d'un mélangeur.

Se conserve 2 à 3 jours au frigo dans un contenant bien fermé.