

# Alliez plaisir et santé pour assaisonner vos salades !

Publié le 16/05/2019

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



## Optez pour une vinaigrette « faite maison »

La réalisation d'une **vinaigrette maison** ne prend que quelques minutes et vous apportera **plus de bénéfices santé** que les **vinaigrettes industrielles**. En effet, ces dernières contiennent souvent une **huile de qualité nutritionnelle moyenne**, une grande quantité de sel, de sucres et des conservateurs. Dans une vinaigrette classique, le rapport huile/vinaigre est en général de 3/1. On peut réduire le volume d'huile à 2 pour 1 volume de vinaigre pour assaisonner les **salades à base de légumes riches en eau** (concombre, tomate...) ou les **salades de féculents** (pâtes, pommes de terre, riz...). Libre à vous de **composer vos vinaigrettes selon vos envies**, en jouant sur le type d'huile, de vinaigre ou en ajoutant des condiments à votre recette !

## Quelle huile privilégier ?

L'**huile d'olive** est considérée comme un véritable « aliment santé » pour sa **richesse en acides gras mono-insaturés** (oméga 9), en vitamine E et en polyphénols. On l'utilise volontiers dans les salades pour son **parfum aux accents méditerranéens**. L'**huile de colza** est également intéressante à intégrer régulièrement à vos recettes. Elle contient des acides gras de type **oméga 9**, ainsi que des **oméga 3**. Craquez pour le goût subtil de noisette de l'**huile de lin** et sa **richesse exceptionnelle en oméga 3**. Afin de préserver sa richesse nutritionnelle, l'huile de lin doit être impérativement dégustée crue, conservée au réfrigérateur et consommée rapidement après ouverture. Il est important de **varier les types d'huile** consommés afin d'**équilibrer les apports nutritionnels**. Quelle que soit l'huile choisie, veillez à ce qu'elle ait été obtenue selon le **procédé dit « de première pression à froid »** afin de bénéficier de toutes ses vertus. L'extraction par première pression à froid permet de garantir une **très haute qualité nutritionnelle** et une huile pure, sans ajout d'aucun additif.

## Quel vinaigre associer à l'huile choisie ?

En ce qui concerne le vinaigre, plusieurs choix s'offrent à vous : vinaigre de cidre de pomme, vinaigre balsamique, vinaigre de vin... Tout dépend du plat que vous souhaitez assaisonner et de vos goûts ! Par exemple, le **vinaigre balsamique** s'accorde très bien avec les fruits rouges ou la betterave. Pour une sauce originale, vous pouvez même **remplacer le vinaigre par un jus d'agrumes**, tel que le jus de citron ou de pamplemousse. Les jus d'agrumes apporteront **fraîcheur et légèreté** à vos vinaigrettes estivales.

## Misez sur la saveur et l'originalité

Certains ingrédients aident la vinaigrette à s'émulsifier et donc à lui donner une **texture plus épaisse**. C'est le cas par exemple de la moutarde, du miel, du yaourt ou encore des **graines de chia**. Ces dernières sont d'ailleurs très intéressantes d'un point de vue nutritionnel car elles sont **naturellement riches en fibres alimentaires et en oméga 3**. Sources intéressantes d'**antioxydants**, les **herbes et épices**, telles que le persil, le thym, le curcuma... **relèveront vos sauces**. Profitez également des **superfruits**, tels que la grenade, les baies de goji... connus pour leur **richesse en nutriments**.

## Quelques recettes de vinaigrettes originales :

## **Vinaigrette pour une salade à base de féculents ou de crudités :**

- 30 ml d'huile d'olive
- 15 ml de jus de citron
- une échalote ciselée
- une pincée de sel
- une pincée de piment d'Espelette

## **Vinaigrette pour une salade à base de mesclun, de mangue ou d'avocat :**

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- le jus d'1/2 orange
- 1 c. à café de miel
- 1 c. à café de graines de chia
- 1 pincée de sel marin
- le zeste d'1/2 citron

## **Vinaigrette pour une salade composée au poulet :**

- les graines d'une demi-grenade
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de moutarde fine
- 1 c. à soupe de lait de coco ou de yaourt/fromage blanc
- 2 pincées de sel non raffiné
- 1 gousse d'ail

## **Vinaigrette pour une salade de crudités :**

- 1 c. à soupe de moutarde fine
- 3 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de curcuma en poudre

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## **"Ces articles pourraient vous intéresser**



1.

Catégorie Équilibre alimentaire ,

## 5 recettes originales de salades pour l'été

07/05/2019

5 minutes de lecture

Incontournables de l'été, les salades nous apportent fraîcheur et légèreté. Faites le plein d'idées pour varier les plaisirs avec nos recettes originales et savoureuses !

[Lire la suite](#)