



# Les recettes d'Amandine

## Vinaigrettes maison

Donnent 6 portions chacune

### Sucrée-vinaigrée

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 1 pincée de poivre et de sel

### Moutarde et sirop d'érable

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 30 ml (2 c. soupe) de sirop d'érable
- 1 pincée de poivre et de sel

### Vinaigre balsamique et érable

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre balsamique
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de riz
- 10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable
- 1 pincée de poivre et de sel

### À l'asiatique

- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. soupe) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- ½ gousse d'ail hachée

### Aux fines herbes

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 10 ml (2 c. à thé) de basilic ou autres fines herbes hachées
- 1 pincée de poivre et de sel

### Moutarde et yogourt

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 60 ml (¼ tasse) de yogourt grec nature 0% m.g.
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 1 pincée de poudre d'oignon

### César

- 60 ml (¼ tasse) de mayonnaise légère
- 80 ml (⅓ tasse) de yogourt grec nature 0% m.g.
- 7.5 ml (1 ½ c. à thé) de moutarde de Dijon
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 filets d'anchois en conserve hachés finement
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce Worcestershire
- 2-3 gouttes de sauce Tabasco (facultatif)
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron
- 1 pincée de poivre et de sel

