

PRÉPARATION : 10 MINUTES | 8 PORTIONS (½ TASSE)

# Vinaigrette à l'érable et à la moutarde de Dijon

## INGRÉDIENTS

*¼ tasse d'huile d'olive extra vierge*
*2 c. à soupe de vinaigre balsamique*
*1 c. à soupe de jus de citron frais*
*1 c. à thé de zeste de citron*
*1 c. à soupe de sirop d'érable*
*1 c. à thé de moutarde de Dijon*
*1 c. à thé d'ail émincé (facultatif)*
*Poivre noir fraîchement moulu, au goût*

## PRÉPARATION

1. Dans un petit bol ou un pot, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le jus et le zeste de citron, le sirop d'érable, la moutarde de Dijon et l'ail, si désiré.
2. Bien fouetter ou couvrir le pot et agiter vigoureusement, jusqu'à ce que la vinaigrette soit émulsionnée.
3. Assaisonner de poivre noir, au goût.
4. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

## PRÉSENTATION

Polyvalente, cette vinaigrette accompagne bien les salades vertes ou les salades composées de légumes, de fruits, de noix ou de fromage.

## CONSERVATION

Se conserve 1 semaine dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Bien agiter ou fouetter avant d'utiliser.

**Astuce :** ***Pour une vinaigrette moins acide, ajouter un peu plus d'huile d'olive. Pour une vinaigrette plus sucrée, ajouter un peu plus de sirop d'érable.***

### Valeur nutritive

**Par portion : ⅛ de la recette**

| | |
|---|---|
| **Calories** | **67 Kcal** |
| **Protéines** | **0 g** |
| **Glucides** | **1 g** |
| Fibres | 0 g |
| Sucres | 1 g |
| **Lipides** | **7 g** |
| Gras saturés | 1 g |
| **Cholestérol** | **0 mg** |
| **Sodium** | **27 mg** |
| **Potassium** | **11 mg** |
| **Phosphore** | **4 mg** |

**À qui ça convient?**

- ☑ **MRC sans dialyse**
- ☑ **Hémodialyse**
- ☑ **Greffe rénale**
- ☑ **Diabète**

Source: Osez les saveurs ! Numéro 36 ISSN 1918-302x Osez les saveurs !
© 2026 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
**Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca**