

... surprenantes

sauces pour salade Parmentier

Plus jamais de salades
Parmentier monotones*

Black Balsamico

Pour env. 2 dl

Mélanger $\frac{1}{2}$ dl de vinaigre balsamique avec 1 dl d'huile d'olive, 2 c. s. de sauce soja, 1 c. s. de concentré de tomate, 1 c. s. de miel liquide et $\frac{1}{4}$ de c. c. de piment de Cayenne. Couper en rondelles 50 g d'olives noires dénoyautées, incorporer.

Sweet Chili

Pour env. 3 dl

Râper tout le zeste de 2 citrons verts bio et presser tout le jus. Couper 2 oignons fanes avec le vert en rouelles. Mélanger avec 1 dl d'huile, 3 c. s. de sweet chili sauce, $\frac{3}{4}$ de c. c. de flocons de piment et $\frac{1}{2}$ c. c. de sel.

Very Berry

Pour env. 2 dl

Écraser grossièrement 250 g de framboises, incorporer $\frac{1}{2}$ dl de vinaigre de vin rouge et 1 dl d'huile d'olive, peler 1 oignon rouge, hacher finement avec 50 g de canneberges séchées, incorporer. Couper en fines rondelles 1 botte de petits radis, incorporer avec 50 g de framboises, assaisonner avec $\frac{1}{2}$ c. c. de sel et un peu de poivre.

Creamy Avocado

Pour env. 3 dl

Couper 1 avocat en morceaux, mixer avec $\frac{1}{2}$ dl de vinaigre balsamique blanc, 1 dl d'huile d'olive, 2 $\frac{1}{2}$ dl de lait de coco, 4 c. s. d'eau, $\frac{1}{2}$ bouquet de persil et autant de menthe et d'aneth, assaisonner avec $\frac{1}{2}$ c. c. de sel et un peu de poivre.

Tzatziki

Pour env. 3 dl

Épépiner 1 concombre et le passer à la râpe à röst, laisser dégorger avec 1 c. c. de sel env. 30 min dans une passoire. Bien essorer le concombre. Mélanger $\frac{1}{2}$ dl de vinaigre de pomme avec 1 dl d'huile d'olive, 150 g de yogourt à la grecque nature, ajouter 1 gousse d'ail pressée, incorporer le concombre, assaisonner avec $\frac{1}{4}$ de c. c. de sel et un peu de poivre.

*Ces sauces sont idéales avec des salades de pommes de terre. Leur goût est un peu trop intense pour d'autres salades.