

Vinaigrettes et trempettes

1) Bragg au gout

Quelques légumes râpés assaisonnés de Bragg au goût. Cette sauce est très nutritive. Elle ne contient pas de sel.

2) Vinaigrette succulente!

½ tasse d'huile d'olive
¼ tasse de vinaigre de cidre de pomme OMEGA
¼ tasse de Nama Shoyu ou de Bragg
2 gousses d'ail
1c. à soupe de miel

J'adore le bragg mais dans celle-ci j'utilise le Nama Shoyu. Cette sauce soya est excellente. Elle est crue, c'est-à-dire non pasteurisé. Par contre, elle contient du sel contrairement au bragg. Cette sauce est difficile à trouver. Si vous en voulez, me le demander et je vous en procurerai.

3) Mayonnaise assaisonnée!

Mayonnaise santé
Vinaigre de cidre de pomme au goût
Sel d'ail au goût (attention, allez-y mollo!)

4) Trempette au curry

Mayonnaise santé
Curry au goût (en général, il faut en mettre beaucoup pour le goûter)
Poudre de légume Jensen (ne pas en mettre trop)

5) Trempette à l'avocat

1 avocat mur pelé
1 oignon en tranche
Jus d'1/2 citron ou plus au goût
¾ c. à thé de poudre de légumes Jensen
Quelques gouttes de quick sip ou de bragg
3 c. à soupe de mayonnaise

Bonne santé!



Martine Pronovost
Naturopathe et hygiéniste du côlon
(514) 839-7386