



## Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis

# Sauce à salade au yogourt et aux herbes fraîches



### Ingrédients

- 1 oignon nouveau
- 1 gousse d'ail
- 1 yogourt nature ou séré maigre
- 1 càc moutarde à l'ancienne
- 2 càs vinaigre de pomme

- 2-3 càs huile d'olive extra-vierge
- 2-3 càs huile de noix
- Sel et poivre
- Quelques brins de fines herbes fraîches : ciboulette, persil, cerfeuil, cresson, orties, germes de radis, feuilles de pissenlit ou tiges de carottes selon vos goûts.

## Préparation

- Coupez finement les fines herbes, l'oignon et l'ail.
- Si vous avez un shaker : Mélangez tous les ingrédients et secouez énergiquement.
- Si vous n'avez pas de shaker : Dans un bol, mélangez premièrement le vinaigre et la moutarde, puis ajoutez petit à petit les huiles en fouettant sans arrêter. Ajoutez le reste des ingrédients.
- Si la sauce est trop épaisse, vous pouvez l'allonger avec un peu d'eau ou de lait.