

Vinaigrette crémeuse aux herbes (faible en FODMAP)

Savourez le mariage parfait des herbes fraîches avec une texture crémeuse et onctueuse. Facile à préparer, cette vinaigrette ajoutera une explosion de saveurs à toutes vos salades.

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 4



Nutrition Facts (per serving)

Calories 40 kcal

Lipides 4 g

Glucides 0 g

Fibres 0 g

Protéines 1 g

Sodium 0 mg

Ingrédients

- 45 ml (3 c. à soupe) de yogourt nature sans lactose 2%
- 30 ml (2 c. à soupe) d'herbes fraîches au choix (estragon, coriandre, basilic, ciboulette), ciselées
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive extra-vierge



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax

Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse