

RANCH DE CAJOUS

Vinaigrette

Inspiré par « Cru-Zen » / Éric Charbonneau



INGRÉDIENTS

- 1½ tasse de cajous (trempés 4 heures au préalable, égouttés, rincés)
- ¾ tasse d'eau
- 3 c. à table de **jus de citron frais**
- 1/3 tasse de **vinaigre de cidre de pomme**
- 1/3 tasse d'**huile douce** première pression
- 2 **dattes fraîches**
- 1 **gousse d'ail** dégermé finement haché (ou 1 c. à table de poudre d'oignon)
- 1 c. à thé d'**aneth séché** (Facultatif)
- 2 c. à table de **Bragg**
- ½ c. à thé de **basilic**



Nombre de portions : 0 pers.

Temps de préparation : 0 min.

Temps de cuisson : 0 min.

Durée totale de temps : 0 min.

PRÉPARATION

Dans le bol d'un robot culinaire, mettre les noix de cajou rincées (sans leur eau de trempage) et le reste des ingrédients, à l'exception de l'eau.

Mélanger jusqu'à former une vinaigrette homogène, crémeuse, épaisse mais coulante. Ajouter l'eau, 1 c. à soupe à la fois, et continuer de mélanger.

Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin.

Ajouter si désiré du persil frais ou de l'aneth frais.

Note. Se conserve 1 semaine au réfrigérateur.

Peut servir de trempette ou même de mayo dans un sandwich.

INTÉRÊT NUTRITIONNEL

Sans produit laitier, sans gluten, sans conservateur!

Les recettes de Joelle Jay.

Joelle Jay, nd – Naturopathe diplômée et Kinésiologue certifiée

☎ 514 522-5226 / joellejaynd@gmail.com

www.joellejay-sante.com