



Donner du peps à la SAUCE À SALADE?

SAUCE À SALADE AUX HERBES AROMATIQUES

Simple et de saison

INGRÉDIENTS

Herbes aromatiques fraîches par exemple:

½ bouquet	de ciboulette
½ bouquet	de persil
2 brins	de romarin
2–3 feuilles	de mélisse citronnelle
2–3 feuilles	de sauge
2 brindilles	de basilic
4 cs	d'huile de colza
2 cs	de vinaigre
1 cs	de miel
1	citron, jus et un peu de zeste
½ cc	de sel
½ cc	de poivre

PRÉPARATION

Mettre tous les ingrédients dans un récipient haut, mixer. Et voilà la sauce est prête.

S'ACCORDE AVEC...

Toutes les salades de printemps, une salade aux haricots, une délicieuse salade de tomates mozzarella ou une salade de choux.



ASTUCES – ACCORDS HERBES AROMATIQUES ET METS

Orienté-toi aux mélanges classiques:

- **HERBES DE PROVENCE:** Thym, romarin, origan ou marjolaine, sarriette, basilic, estragon, graines de fenouils, cerfeuil, laurier à sauce et sauge. *S'accorde avec: Grillades, divers ragoûts, du poisson, des pâtes et des mets aux tomates.*
- **BOUQUET GARNI:** Persil, feuilles de céleri, oignons et thym, mais aussi: sarriette, cerfeuil, sauge, romarin et origan. *S'accorde avec: ragoût, mets aux poissons, sauces.*
- **FINES HERBES:** 3–4 herbes aromatiques à parts égales; persil, ciboulette, cerfeuil et estragon, mais aussi; hysope, romarin, sauge, thym et basilic. *S'accorde avec: diverses salades et des omelettes.*
- **HERBES ITALIENNES:** Basilic, origan, romarin, marjolaine, sauge et thym. *S'accorde avec: grillades, pizzas, des pâtes et des mets aux tomates.*

Disposer un mélange d'herbes aromatiques sur un papier absorbant ou attacher en petits bouquets. Mettre sécher 3-4 jours à un endroit chaud et bien aéré. Conserver dans de petits sachets en tissu ou émietter les herbes aromatiques et conditionner dans de petits bocaux.

ensemble.compétentes.engagées.
Nous, les femmes de l'espace rural.
paysannes.ch



MIGGA FALETT