

Les vinaigrettes : À vos jouets !

Une vinaigrette c'est simple : à la base c'est environ $\frac{1}{2}$ huile et $\frac{1}{2}$ vinaigre. Ensuite, on se laisse inspirer selon les huiles et vinaigres choisis en ajoutant des condiments pour rehausser les goûts. Étant constituée majoritairement d'huile, cela en fait un aliment très dense en énergie qu'il vaut mieux consommer avec modération. Alors oui, une salade en soit c'est santé, mais tout dépend de la quantité de vinaigrette qu'on y ajoute!



1 VINAIGRETTE DU COMMERCE

Même si la confection de vinaigrette est très simple et rapide, les québécois sont de grands consommateurs de vinaigrettes commerciales. Les vinaigrettes du commerce tout comme les trempettes sont très salées, certaines pour 30 ml (2 c. à soupe) renferment l'équivalent de 30% des apports maximum d'un adulte pour une journée.

Voici les critères à respecter dans le choix d'une vinaigrette du commerce (pour 30 ml):

- ↳ Contenir un maximum de 3 g de gras saturés et aucun gras trans
- ↳ Contenir un maximum de 250 mg de sodium

2 LES « ALLÉGÉES »

Oui elles renferment moins de gras et de calories que leurs versions originales, mais leur teneur en sodium dépasse très souvent les versions originales et leur teneur en sucre est souvent élevée pour de si petite portion. Soyez vigilant et lisez les étiquettes.

3 RECETTES MAISON

Faire ses propres vinaigrettes maison si vous en avez la possibilité et l'équipement est un jeu d'enfant! De plus, vous saurez exactement de quoi sont composées vos vinaigrettes et on ne retrouvera pas d'agents de conservations, d'agents de texture, des ajusteurs de pH et des renforçateurs de saveur comme il en est le constat général dans l'ensemble des produits commerciaux.

Voici donc quelques exemples de combinaisons gagnantes :

<i>Nom</i>	<i>Combinaisons</i>
Vinaigrette dijonnaise	400 ml d'huile de canola 250 ml de jus de citron 200 ml d'eau 150 ml de moutarde de Dijon
Vinaigrette aux agrumes	500 ml de jus d'agrumes (orange, pamplemousse, etc.) 500 ml d'huile d'olive
Vinaigrette de concombre	500 ml de yogourt nature 200 ml de jus de citron 300 ml de concombre râpé et égoutté 1 gousse d'ail hachée finement 20 ml d'aneth haché
Vinaigrette aux tomates séchées	200 ml de Pesto Rosso 600 ml d'huile d'olive 200 ml de vinaigre de vin





A SANTÉ, LES SALADES REPAS ?

Les ingrédients à la base qui composent une salade procurent des fibres et une foule d'antioxydants, de vitamines et de minéraux. Mais gare à la quantité de vinaigrette ajoutée qui pourrait rapidement rendre un plat santé en un repas riche en calories et en gras. Voici quelques conseils de base à respecter pour créer une salade-repas complète qui répondra à nos besoins nutritionnels :

- **La base** : des feuilles de laitue (romaine, boston, frisée, roquette, épinard, cresson, etc.). Pour les salades à base de laitue, viser 250 ml (1 tasse) de feuilles.
- **La suite** : des crudités (concombres, carottes râpées, poivrons, champignons, tomates, radis, chou-fleur ou brocoli, haricots en tronçons, fèves germées, etc.). Pour les salades à base de légumes, viser un minimum de 125 ml de légumes.
- **Les vinaigrettes** : proposer une ou plusieurs sortes de vinaigrettes, de votre cru (voir exemples) ou du commerce qui respectent les critères ci-dessus.
- **Les protéines** : elles sont essentielles pour procurer l'effet de satiété et combler notre appétit jusqu'au repas suivant (viandes, poissons, œuf, légumineuses). (environ 75 à 100 g de l'une de ces garnitures), des œufs (1 à 2) ou des légumineuses (250 ml).
- **Les à-côtés** : fromage râpé, croûtons dorés, amandes effilées, noix hachées, fines herbes fraîches à volonté, graines de sésame grillées, olives marinées, pesto parfumé, fruits séchés et ainsi de suite!

Voici donc quelques exemples de combinaisons gagnantes :

<i>Combinaisons</i>
Viande en lanières (restant de rôti de bœuf ou de veau), pomme, noix et céleri
Lanières de rôti de porc, avocat mûr, suprêmes d'orange, laitue et amandes
Légumineuses, légumes frais, cari vert, jus de citron et gingembre râpé
Crevettes, papaye verte, arachides rôties, poivron en cubes, jus de lime et sauce de poisson

Sources

- Jobin Nathalie, Joindre l'huile à l'agréable, Protégez-vous, Juin 2007, p. 22-27
- 5 aliments que vous pensez santé... , Extenso (<http://www.extenso.org/quotidien/detail.php/f/1446>)
- Un bar à salade chez-soi, Conseils nutrition.tv (http://www.conseilsnutrition.tv/f-55_bars_salade)