

# Sauce Salade Crémeuse

(type mayonnaise)



## Ingrédients

(Pour un 1 Litre – famille de 6 personnes)



- 2 càs de graine de tournesol
- 2 càs de graine de courge
- 2 càs de graine de sésame
- 2 càs de graine de lin brun
- 5 noix de Brésil (ou autre)
- 1 càs de levure de Bière
- ½ càs de germe de blé
- ½ càs de son d'avoine

- 1 carotte moyenne crue
- ½ courgette moyenne crue
- ½ poivron jaune cru
- 1 grosse poignée de persil
- 10 feuilles de basilic frais
- Ciboulette 10 branches
- 3 gousses d'ail
- 4 échalotes
- 1 morceau de gingembre frais
- Sel d'Himalaya
- 1 gros citron pressé
- 10 cl d'huile de lin 1<sup>ère</sup> pression à froid
- 10 cl d'huile de carthame ou autre

**Se conserve facilement une semaine au frais**

## PRÉPARATION

- Hacher finement les herbes fraîches.
- Hacher finement les échalotes.
- Presser le citron.
- Presser l'ail, le gingembre.
- Mettre le tout dans un bocal en verre ainsi que le germe de blé, levure de bière et l'huile.
- Mixer avec un petit peu d'eau les noix de Brésil, les graines de tournesol, graine de courge, poivron, courgette, carotte, le sel.
- Verser le mélange dans le bocal en verre.
- Bien remuer pour que tous les ingrédients soient bien incorporés. Mettre au frais.

Cette sauce crémeuse très onctueuse, peut être utilisée pour :

- une salade de riz, de quinoa, ou taboulé,
- une jardinière de légumes,
- des crudités.

**Pourquoi tant d'ingrédients dans cette sauce ?** Lorsque nous mangeons nous cherchons à nourrir les cellules et à apporter au corps de bonnes graisses, des vitamines, des produits frais et sains nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme pour être en bonne santé. Le corps a besoin de minéraux, d'oligo-éléments, de vitamines, de protéines, de lipides, de glucides, d'antioxydants etc.

**Calcium :** Graine de sésame, de courge, levure de bière, avoine, noix, graine de tournesol.

**Vitamine E, F :** Oléagineux, l'huile première pression à froid. Omega 3 et 6.

**Vitamine A, C, Fer :** Carotte, poivron, persil, basilic, ciboulette.



**Manger sainement avec plaisir en  
alliant la tempérance...**