

## SAUCE SALADE

Vous êtes nombreux à apprécier et à me demander la recette de la sauce salade. Comme promis je vous la donne. Mais n'oubliez pas elle est très riche en protéine, minéraux et en vitamines B, d'où cette grande quantité d'ingrédients.

### Ingrédients



- Huile d'olive première pression à froid.
- Huile de tournesol première pression à froid.
- Huile de colza, sésame, noix, ou de carthame première pression à froid (*facultatif au choix*).
- Oléagineux.
- Gomasio.
- Graine de lin (*facultatif*).
- Graine de tournesol et de courges (*facultatif*).
- 1 citron.
- Persil, basilic, ciboulette.
- 2 à 3 gousses d'ail.
- 2 échalotes.
- 1 piment doux (*facultatif*).
- Germe de blé.
- Son d'avoine.
- Levure de bière.
- Eau.
- Sel rose de l'Himalaya ou sel gris de Guérande.
- Gingembre (*facultatif*).
- Curcuma (*facultatif*).

### Préparation

Mixer tous les oléagineux (noix de cajou, noix de Brésil, amande, noisette etc).

Mixer les graines de courges et de tournesol.

Mixer les graines de lin.

Hacher finement les aromates, le piment doux et les échalotes (persil, basilic, ciboulette).

Presser l'ail.

Hacher le gingembre finement.

- Dans un gros bocal (environ 750g) en verre mettre un peu d'eau environ  $\frac{1}{4}$  du bocal.
- Ajouter 2à3c à c du mélange d'oléagineux.
- Mettre 1 càc de gomasio fait maison ou acheté.
- Ajouter 1 càc de graine de lin moulue,
- Mettre 1 càc de graines de tournesol et graines de courges moulues

- Ajouter les aromates, les échalotes, l'ail et le piment doux.
- Ajouter le jus de citron pressé.
- Ajouter 1 c à c de levure de bière, de son d'avoine, de germe de blé.
- Ajouter le sel.
- Finir par l'huile d'olive et une autre huile au choix.
- Bien remuer.

Attention, le gomasio est déjà salé, il est préférable de ne pas mettre trop de sel.

Cette sauce est riche en protéine et en vitamines B.

Elle ne doit pas être ni trop épaisse ni trop liquide.

A vous de vous l'approprier et de l'adapter à votre convenance.

Se conserve une dizaine de jours au réfrigérateur.