



# 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