



Sauces légères pour salades

Vous aimez les salades mais hésitez sur la sauce à utiliser ? Voici des alternatives plus légères à la vinaigrette traditionnelle, tout en conservant le goût et le plaisir.

Pourquoi faire ses sauces maison ?

- Maîtrise des ingrédients et des quantités
- Moins de graisses ajoutées, plus de légèreté
- Plus de variété et de saveurs

L'huile : utile mais à doser

L'huile est importante pour l'organisme : elle apporte des acides gras essentiels, de la vitamine E, et favorise le transit intestinal. Mais 1 c. à soupe = 90 kcal environ : une seule suffit pour un repas.

Quelles alternatives à l'huile dans les sauces ?

- Skyr, fromage blanc, yaourt nature : riches en protéines, texture crémeuse
- Tahini ou purées d'oléagineux (amande, cajou...) : apport de bonnes graisses, saveur intense
- Eau : allège la sauce sans ajout de calories
- Crèmes végétales (soja cuisine, avoine) : légèreté et douceur

10 sauces légères et faciles à faire

1. Fromage blanc, citron, ciboulette

Idéal pour : crudités, salade verte

Point fort : protéines + calcium

Équivalent huile : ~0,1 c. à soupe

Conservation : 2-3 jours au frais

Ingrédients : 3 c. à s. fromage blanc, 1 c. à c. citron, ciboulette, sel, poivre

2. Skyr & moutarde douce

Idéal pour : salades tièdes, pommes de terre

Point fort : riche en protéines

Équivalent huile : ~0,12 c. à soupe

Conservation : 2-3 jours

Ingrédients : 3 c. à s. skyr, 1 c. à c. moutarde douce, 1 c. à s. eau, sel, poivre

3. Tahini citronné

Idéal pour : bowls, falafels

Point fort : bonnes graisses, calcium

Équivalent huile : ~0,8 c. à soupe

Conservation : 3-4 jours

Ingrédients : 1 c. à s. tahini, 1 c. à s. citron, 2-3 c. à s. eau, ail (optionnel), sel, poivre

4. Skyr curry & miel

Idéal pour : lentilles, carottes râpées

Point fort : protéines + curry anti-inflammatoire

Équivalent huile : ~0,12 c. à soupe

Conservation : 2-3 jours

Ingrédients : 3 c. à s. skyr, 0,5 c. à c. curry, 0,5 c. à c. miel, sel, poivre

5. Vinaigrette tahini-sésame

Idéal pour : crudités asiatiques, tofu

Point fort : antioxydants + oméga 6

Équivalent huile : ~1,2 c. à soupe

Conservation : 3-4 jours

Ingrédients : 1 c. à s. tahini, 1 c. à s. vinaigre ou citron, 1 c. à s. eau, sauce soja, graines de sésame, sel, poivre

6. Fromage blanc, estragon & moutarde à l'ancienne

Idéal pour : salades de pommes de terre

Point fort : goût prononcé, riche en protéines

Équivalent huile : ~0,12 c. à soupe

Conservation : 2-3 jours

Ingrédients : 3 c. à s. fromage blanc, 1 c. à c. moutarde à l'ancienne, estragon, sel, poivre

7. Skyr, avocat & citron vert

Idéal pour : salades mexicaines

Point fort : protéines + bonnes graisses

Équivalent huile : ~0,5 c. à soupe

Conservation : 1-2 jours (avocat)

Ingrédients : 2 c. à s. skyr, 0,5 avocat écrasé, 1 c. à c. citron vert, sel, poivre

8. Sauce blanche façon grecque

Idéal pour : salades méditerranéennes

Point fort : légère et rafraîchissante

Équivalent huile : ~0,17 c. à soupe

Conservation : 2-3 jours

Ingrédients : 3 c. à s. fromage blanc ou skyr, 1 c. à s. concombre râpé, 1 c. à c. huile d'olive (optionnelle), ail, sel, poivre

9. Tahini-miso légère

Idéal pour : quinoa, edamame

Point fort : probiotiques + bonnes graisses

Équivalent huile : ~0,33 c. à soupe

Conservation : 3-4 jours

Ingrédients : 1 c. à s. tahini, 1 c. à c. miso blanc, 1 c. à s. citron, 2 c. à s. eau, sel, poivre

10. Fromage blanc, tomates séchées & basilic

Idéal pour : salades de pâtes

Point fort : saveurs méditerranéennes

Équivalent huile : ~0,17-0,2 c. à soupe

Conservation : 2-3 jours

Ingrédients : 3 c. à s. fromage blanc, 2 tomates séchées hachées, basilic frais, sel, poivre