

# Recettes allégées

Diététique  
Centre Paul Strauss

Assaisonner vos plats & crudités



1 cuillère à soupe de vinaigrette traditionnelle par portion = 100kcal

Calorie = kcal = Cal  
(unité d'énergie)

## Exemples d'assaisonnements allégés (- de 50 kcal)

Quantité pour 1 personne

### Vinaigrette :

- 1 cuillère à café d'huile
- 1 cuillère à café de vinaigre
- 1 cuillère à café d'eau
- ½ cuillère à café de moutarde
- Sel, poivre

### Vinaigrette au yaourt :

- ½ yaourt nature au lait ½ écrémé (60g)
- Un zeste de citron
- Herbes aromatiques : herbes de provence, ciboulette, persil....
- Sel, poivre

### Vinaigrette au fromage blanc :

- 1 cuillère à soupe de fromage blanc 20% (30g)
- 1 cuillère à café de vinaigre
- Herbes aromatiques : herbes de provence, ciboulette, persil....

### Sauce tomate :

- 1 cuillère à soupe de sauce tomate (20g)
- ¼ de citron
- 1/8 d'oignon
- ½ cuillère à café de moutarde
- Sel, poivre, persil

### Mayonnaise allégée : 80 kcal

- ½ jaune d'œuf dur
- 30g de fromage blanc
- ½ cuillère à café de moutarde
- Sel, poivre
- 1 de jus d'une rondelle de citron

- Mélanger le fromage blanc et l'œuf dur écrasé
- Rajouter le jus de citron et la moutarde
- Assaisonner avec le sel et le poivre

2 cuillères à soupe de mayonnaise traditionnelle = 216 kcal