

## Vinaigrette à l'orange

Ingrédients : (pour environ 120 g)

- ☐ 1/2 orange
- ☐ 2 càs d'huile de tournesol (ou d'olive, de maïs, d'arachide)
- ☐ 6 càs d'huile de colza (ou de noix, de soja)
- ☐ 1 à 2 càc de vinaigre balsamique
- ☐ Quelques feuilles de menthe
- ☐ 1/2 noix
- ☐ Poivre



Préparation :

Pressez l'orange. Ajoutez l'huile, le vinaigre balsamique, les feuilles de menthe ciselée et la demi noix hachée. Poivrez légèrement. Mélangez énergiquement à l'aide d'une fourchette.

Valeur nutritionnelle :

	Par 100 g	Par portion (1càs = 10g)
Énergie	629 Kcal	63 Kcal
Protéines	0,6 g	0,06 g
Glucides	3 g	0,3 g
Lipides	68,3 g	6,8 g
Ac.gras saturés	6,2 g	0,6 g
Ac.gras mono-insaturés	34,5 g	3,45 g
Ac.gras polyinsaturés	27,7 g	2,8 g
Oméga 6	23,2 g	2,3 g
Oméga 3	4,7 g	0,5 g
Vitamine C	12,5 mg	1,25 mg

Rapport oméga 6 / oméga 3	5 pour 1
---------------------------	----------

Cette vinaigrette n'est pas allégée en matières grasses. Cependant, elle contient des huiles riches en acides gras essentiels. Le rapport entre la quantité d'oméga 6 et d'oméga 3 est idéal puisqu'il est de 5/1. Les acides gras essentiels contribuent entre autres au bon développement et au maintien d'une bonne fonction cérébrale, au processus visuel et aux réponses immunitaires et inflammatoires, protégeant ainsi les artères et le coeur.