

Sauce pour la salade ou dip

**Comment préparer une sauce de salade nourrissante et saine
alliant les éléments nutritifs nécessaires.**

Ingrédients

- 1 gros oignon rouge ou 2 échalotes ou d'autres oignons.
- 2 ou 3 gousses d'ail
- Un morceau de gingembre
- 3 cuillères à soupe de graines de tournesol
- 1 cuillère à soupe de noix de cajou
- Du jus de 2 citrons verts ou du jus d'un citron jaune
- 1 cuillère à café et 1/2 de gros sel de Guérande
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- Une datte , ou une figue séchée ou un morceau d'ananas ou 2 ou 3 morceaux de prunes de citer, un peu mûre (ceci donne un goût sucré ou adoucit la sauce)
- De l'eau minérale

Préparation

Mettez dans votre blender tous les ingrédients et recouvrez le tout d'eau minérale. A noter si vous souhaitez plus épais pour un dip, vous mettez peu d'eau. Si vous souhaitez plus liquide, vous rajoutez un peu plus d'eau. Ainsi vous aurez une belle sauce crémeuse, que vous pouvez varier à votre convenance. Vous pouvez mettre une tomate bien mûre, ou un peu de poivron rouge...