

Sauces allégées

Sauce à salade aux fines herbes

(pour 1-2 personnes)

Ingrédients

90g de yaourt nature partiellement écrémé, 1 c. à soupe de moutarde forte, 2 branches de persil, 2 branches de basilic, ½ bouquet de ciboulette, 2 branches de cerfeuil, sel, poivre.

Préparation

Hacher finement le persil, le basilic, la ciboulette et le cerfeuil.
Mélanger les herbes aromatiques au yaourt et assaisonner.
Incorporer la moutarde.
Battre le tout et réserver au frais pendant 1h.

Sauce à salade au paprika

(pour 1-2 personnes)

Ingrédients

1 c. à soupe de séré demi-gras, 1 c. à soupe de moutarde forte, 1 c. à soupe de jus d'orange, 1 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à café de paprika, sel, poivre.

Préparation

Mélanger tous les ingrédients et assaisonner.

Sauce froide de base

Ingrédients

300g de blanc battu 20% de matières grasses ou de séré demi-gras, 5 c. à soupe de jus de citron, 3 c. à soupe d'huile de colza, 2 c. à café de moutarde, sel, poivre.

Préparation

Mélanger tous les ingrédients et assaisonner.

Ajouter selon préférences :

- des fines herbes et de l'ail
- de la purée de carottes, du raifort et de l'aneth
- de la purée de fenouil, des filets d'anchois et de l'aneth
- de l'avocat mixé, des échalotes, de l'ail, du persil et de la demi-crème

Sauce béchamel

Ingrédients

3dl de lait demi-écrémé ou partiellement écrémé, 15g de maïzena, muscade, sel, poivre

Préparation

Diluer la maïzena avec 2 c. à soupe de lait froid.

Porter à ébullition le lait restant.

Ajouter la maïzena diluée dans la casserole et bien remuer au fouet.

Cuire pendant 5min et assaisonner.

Variantes

- Blanche : remplacer le lait par du court-bouillon de viande ou de poisson.
- Aurore : ajouter du concentré de tomate à la préparation.
- Curry : remplacer le lait par du court-bouillon de viande ou de poisson, ajouter 1 c. à soupe de curry en début de cuisson et 1 c. à soupe de blanc battu 20% de matières grasses en fin de cuisson.
- Mornay : remplacer le lait par du court-bouillon de viande ou de poisson, ajouter 1 c. à soupe de fromage râpé en cours de cuisson et 1c. à soupe de blanc battu 20% de matières grasses en fin de cuisson.

Sauce mayonnaise allégée

Ingrédients

300g de séré maigre, 5 c. à soupe d'huile de colza, 4 c. à soupe de jus de citron, 1 jaune d'œuf, 1 c. à soupe de moutarde, sel, poivre.

Préparation

Mélanger la moutarde, le jaune d'œuf et le jus de citron et assaisonner.

Monter le mélange au fouet électrique en incorporant l'huile comme pour une mayonnaise traditionnelle.

Incorporer le séré cuillère après cuillère.

Rectifier l'assaisonnement.

Ajouter selon préférences :

- 1 c. à café de curry fort et 100g de dés d'ananas
- 1 c. à soupe de câpres et ½ citron coupé en dés
- 1 gousse d'ail pressée et 2 c. à soupe de fines herbes à choix
- 3 c. à soupe de filets d'anchois pilés et 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à café de piment doux et 2c. à soupe de concentré de tomate