

Recette de cuisine : 5 sauces allégées

Docteur Muriel ROCHEZ-FRAIBERG

Adresse du site : www.docvadis.fr/rochez



Validé par
le Comité Scientifique Endocrinologie

Jouez avec les herbes fraîches, le citron, les épices

5 sauces allégées



1. Vinaigrette allégée

Pour 4 personnes

- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 1 c. à soupe d'eau
- Sel, poivre
- Herbes aromatiques (persil, ciboulette...)
- Mélangez dans un bol la moutarde et l'huile. Ajoutez le vinaigre et l'eau (selon la consistance désirée, ajoutez + ou - d'eau).
- Salez et poivrez à votre convenance.
- Ajoutez des fines herbes ciselées.

Utilisations : salades vertes, crudités, salades de viande ou de poisson.

2. Mayonnaise allégée

Pour 4 personnes

- 150 g de fromage blanc à 20 % de MG
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à café de jus de citron
- 1 blanc d'oeuf
- Sel, poivre
- Herbes aromatiques (persil, ciboulette...)
- Mélangez la moutarde et le jus de citron. Incorporez peu à peu le fromage blanc en remuant énergiquement avec une fourchette ou un petit fouet.
- Vous pouvez également incorporer le blanc d'oeuf battu en neige pour obtenir une sauce mousseline.
- Assaisonnez et décorez d'herbes aromatiques si vous le souhaitez.

Utilisations : fondue bourguignonne, asperges, artichauts, viande froide, poisson, oeuf dur, crudités.

3. Béchamel allégée

Pour 4 personnes

- 1/4 de litre de lait demi-écrémé
- 1 c. à soupe de Maïzena
- Noix de muscade râpée
- Sel, poivre
- Délayez la Maïzena dans une casserole avec un peu de lait froid.
- Ajoutez le reste du lait et faites chauffer tout en remuant. La sauce va s'épaissir doucement.
- Arrêtez la cuisson dès les premiers bouillons.
- Salez, poivrez.
- Ajoutez la muscade râpée.

Utilisations : fondue bourguignonne, asperges, artichauts, viande froide, poisson, oeuf dur, crudités.

4. Sauce au yaourt

Pour 4 personnes

- 1 yaourt nature
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de moutarde
- 1 citron
- Sel, poivre

- Herbes aromatiques
- Mélangez la moutarde avec l'huile d'olive.
- Ajoutez le yaourt et le jus du citron.
- Salez, poivrez et ajoutez les herbes aromatiques si vous le souhaitez.
- Servez bien frais.

Utilisations : crudités, légumes cuits en salade.

5. Sauce financière

Pour 4 personnes

- 1/4 de litre de bouillon dégraissé
- 1 c. à soupe de Maïzena
- 100 g de champignons de Paris
- Délayez la Maïzena dans un peu de bouillon froid, puis ajoutez le reste du bouillon. Portez sur feu doux en remuant avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement.
- Lavez les champignons et coupez-les en tranches fines. Passez-les à la poêle anti-adhésive 5 minutes, puis ajoutez-les à la sauce.
- Assaisonnez à votre convenance.

Utilisations : crudités, légumes cuits en salade.