

RECETTES DE SAUCES TRES LEGERES

MAYONNAISE

2 jaunes d'oeufs, 2 jaunes durs, 200 ml de yaourt maigre, 1 cuil à café de moutarde 1 de vinaigre de vin à l'estragon ou jus de citron - poivre - sel

Réduire les jaunes d'oeufs durs en purée, passer au tamis, ajouter le poivre, le sel puis les jaunes d'oeufs crus. Incorporez en battant au fouet le yaourt et la moutarde puis enfin le vinaigre ou citron. Passez au frigo une demi heure puis servir en rectifiant l'assaisonnement

AUTRE VARIANTE

1 jaune Oeuf, 1 oeuf entier, 1 cuil de moutarde en grains, 3 cuil de lait écrémé, 1 cuillère soupe d'eau.

Mettre la moutarde, le jaune d'oeuf et l'oeuf entier dans une casserole avec la cuil d'eau et faire épaissir au bain mari en tournant sans cesse. Retirer du feu quand la sauce a épaissi, ajouter le lait en poudre, assaisonnez de sel et poivre du moulin.

AIOLI

Rajouter 3 gousses d'ail dégermées et broyées à la mayonnaise ci-dessus.

SAUCE TARTARE

Faire la mayonnaise basse calories ci-dessus et incorporer 2 cuil café d'oignons ou d'échalotes fraîchement hachés, 1 cuillère à dessert de ciboulette hachée et 1 de persil. Station au frigo, rectifier l'assaisonnement et servir.

SAUCE POUR ARTICHAUT

3 cuil café de moutarde - 1/2 d'huile d'olive ou maïs - 1 cuil café de vinaigre vin à l'estragon - 1 cuillère a dessert d'oignon frais ou d'échalotes finement hachée - poivre et sel à volonté.

Mélanger le sel à l'huile, rajouter le poivre, la moutarde, ajouter le vinaigre et l'oignon haché

SAUCE CITRON POUR POISSON FROID

200 ml de yaourt nature - 1 cuil soupe jus de citron - 1 cuil café moutarde et autant de persil et de ciboulette hachées - sel et poivre

Mélanger et laisser au réfrigérateur au moins 1 h avant de servir.

Vous pouvez remplacer le yaourt nature par du fromage blanc maigre.

Vous pouvez tiédir cette sauce au bain-marie et la servir avec un poisson poché.

VELOUTE DE CAPRES

1 jaune d'oeuf, 1 cuil à soupe d'eau froide et une vingtaine de câpres nature

Mettre une casserole sur bain-marie tiède, mixer les ingrédients; saler et poivrer.

SAUCE POUR FRUITS DE MER

2 cuil à dessert de moutarde, autant de purée de tomate - 1 cuil à café de paprika et la moitié de curcuma - 1 cuil café jus de citron - sel

Mélanger jusqu'à obtention d'une sauce très homogène. Refroidir avant de servir.

SAUCE COCKTAIL

POUR 4 PERSONNES:

3 tomates bien mûres, 50 g de fromage blanc allégé, quelques gouttes de Tabasco, sel et poivre.

Pelez les tomates après station dans l'eau bouillante, mixer avec le fromage blanc, ajouter le Tabasco, salez, poivrez.

SAUCE POUR LE SAUMON FUME

POUR 4 PERSONNES:

100 g de fromage blanc allégé, 2 cuillères soupe d'aneth frais haché, une cuillère à café de raifort râpé ou radis noir; le jus d'un demi-citron;
Mélangez tous les ingrédients, salez et poivrez.

SAUCE BASQUAISE

PAR PERSONNE

1 oignon - 1/2 poivron rouge et autant de vert - 50 g de tomate fraîche bien mure - 1 cuil à café de concentré de tomate, 1 gousse d'ail écrasée, bouquet garni - sel et poivre

Emincer finement l'oignon et les demi poivrons; faites suer dans poêle anti-adhésive sans colorer en remuant, ajouter la tomate fraîche, le concentré de tomate pelée et épépinée, la gousse d'ail écrasée et le bouquet garni. Salez et poivrez

SAUCE A L'OSEILLE

Ciseler 4 ou 5 feuilles d'oseille fraîche; les faire cuire dans un peu d'eau à feu doux et sous couvert durant 10 mn. Faites chauffer 1 jaune d'oeuf et 1 cuillerée à soupe d'eau au bain marie. Battre énergiquement et ajouter une cuillère à soupe rase de fromage frais très allégé ou mieux à 0%.

Ajoutez l'oseille tiède et bien mélanger. Salez et poivrez à convenance.

SAUCES A SALADES

Jus de citron, ½ sucre, 1 cuil soupe purée de tomate, poivre ou paprika ou gingembre en poudre

ou bien = jus de citron, zeste de citron râpé ou ciselé finement, lait en poudre non dilué, 1 sucre, fines herbes;
vous pouvez rajouter du gingembre frais râpé.

Ou bien = jus de citron, moutarde sans sel, lait en poudre non dilué, poivre et curry

Ou encore = 2 petits suisses (ou 1 yaourt ou 1 dl crème fraîche ultra légère), 2 cuillères café moutarde maison sans sel ni huile et/ou fines herbes hachées et épices diverses

Ou encore = 1 petit suisse nature allégé, 1 cuil tomate boîte; 1 jus de citron et poivre ou gingembre ou curcuma et/ou fines herbes et/ou gousse d'ail et/ou échalotes ou oignon en brunoise

Ou encore = ½ yaourt, 1 cuil café moutarde, autant de vinaigre balsamique, sel, poivre, hachis

d'herbes aromatiques.

Convient pour des légumes crus

Ou encore = 1 cuil à soupe de jus de citron, 1 de lait demi écrémé, 50 g de fromage blanc allégé, hachis d'herbes aromatiques, sel, poivre et épices selon le goût.

Pour légumes et racines (radis, carottes.

Ou encore = pour 2 personnes

1 jaune d'oeuf, 1 cuil de moutarde, une de curry en poudre, 1 cuiller soupe d'eau, quelques gouttes de Tabasco, 3 ou plus cuillère de lait demi écrémé.

Mettre l'eau dans une casserole avec le jaune d'oeuf, le curry et poser sur un bain marie.

Faites épaissir en tournant sans cesse puis, quand le jaune a prit, ajouter le lait, remuer lentement, sortir du feu, ajouter le Tabasco, assaisonner selon le goût.

COULIS DE POIVRONS ROUGES

Par personne:

1 poivron rouge - 1 yaourt allégé ou 2 petits suisses maigres, 1 cuillère de moutarde très forte
Ouvrir les poivrons et les épépiner. Les déposer dans un plat à four et faire cuire 10 mn à four à 200°.

Mettre les poivrons encore tièdes dans le mixer avec le yaourt ou petits suisses, rajouter la moutarde, rectifiez l'assaisonnement.

Mixer jusqu'à obtention d'un beau coulis rouge.

Vous pouvez procéder pareil avec tous légumes contenant beaucoup d'eau: tomate, potiron, carottes etc.

COULIS DE TOMATES

(pour 4 personnes)

8 tomates bien mûres, toutes les herbes fraîches du jardin, sel, poivre, épices selon le goût.

Peler les tomates après les avoir ébouillantées deux minutes, les mixer avec des herbes fraîches. Salez et poivrez.

Vous pouvez rajouter vos épices préférées.

C'est un coulis froid qui va avec du poisson tiède et des légumes tièdes.

VINAIGRE DE TOMATE

(Pour 4 personnes)

500 g de pulpe de tomate, 100 ml de vinaigre de vin au choix: vin vieux, balsamique, de xérès, 3 cuillère à soupe de moutarde; 2 d'herbes fraîches hachées, sel et poivre

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et utiliser selon le goût.

SAUCE POUR VIANDES

A L'ECHALOTE

Faire cuire 50 g d'échalote hachée avec 1 cuil d'estragon haché dans 10 cl de vin blanc - soit un demi verre à madère - jusqu'à évaporation.

Rajouter une cuillère à soupe de fond de veau et laisser cuire 20 mn à feu doux en écumant si nécessaire.

Saler et poivrer et saupoudrer d'une pincée de curry ou de safran.

BORDELAISE DIETETIQUE

Faire cuire 40 g d'échalote hachée avec un bouquet garni dans 10 cl de vin de bordeaux. Laissez s'évaporer le vin et mouiller ensuite avec 15 cl de fond de veau; laisser mijoter à feu doux.

Au bout de 5 minutes, écumer si nécessaire, poivrez et salez.

POUR LE DESSERT

COULIS DE MENTHE

Portez à ébullition 15 cl de lait écrémé avec une demi-gousse de vanille fraîche fendue en deux. Ajoutez une cuillère d'eau à 1 oeuf et battez le; rajoutez un peu d'édulcorant.

Fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Verser dessus le lait bouillant et remettre sur le feu 5 minutes en remuant constamment. Ne pas faire bouillir.

Passez au tamis ou chinois et rajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de menthe, remuez bien ou rajoutez 1 cuillère à café d'édulcorant de menthe.