

SAUCES FROIDES

pour 4 personnes

Vinaigrette

Ingrédients

1 c à s de vinaigre (vin, cidre, balsamique, riz,...)

1 c à c de moutarde (nature, à l'ancienne, ...)

2 c à s d'huile (1 huile olive ou mélange d'huiles végétales + 1 colza ou soja ou noix)
sel, poivre

Dans un bol ou dans le saladier, faire dissoudre une pincée de sel dans le vinaigre.

Mélanger la moutarde puis l'huile en fouettant avec un fourchette pour émulsionner, poivrer à volonté.

Vinaigrette allégée

Ajouter 1 c à s d'eau après la moutarde aux ingrédients de la vinaigrette classique ci-dessus.

Vinaigrette orientale

Mélanger 1 c à s de jus de citron, 1 c à s de vinaigre balsamique, 1 c à s d'eau et 2 c à s d'huile d'olive. Ajouter une pointe de piment (ou Tabasco), 2 c à c de cumin haché, 1 c à s de menthe et autant de coriandre fraîche ciselée.

A déguster avec : légumes vapeur, salade de champignons

Vinaigrette normande

Mélanger 1 c à s de vinaigre de cidre, 2 c à s de moutarde à l'ancienne, 1 c à s d'eau et 2 c à s d'huile , et une c à s de crème allégée.

A déguster avec : salade d'endives, et salades composées à base de pommes-fruits

Vinaigrette provençale

Mélanger 1 c à s de vinaigre, 1 c à c de jus de citron, 3 c à c s d'huile. Ajouter $\frac{1}{2}$ gousse d'ail pressée, 1 petite tomate concassée, et une c à s de basilic ciselé.

A déguster avec : légumes vapeur, poisson froid, salade romaine

Vinaigrette exotique

Mélanger 1 c à s de jus de citron, 1 c à s d'eau, 1 c à s de rhum blanc et 2 à s d'huile.

Relever avec une pointe de piment (Tabasco)

A déguster avec : salade de fruits de mer

SAUCES FROIDES

pour 4 personnes

Sauce ravigote

Mélanger 1 c à s de vinaigre de vin blanc, 1 c à s de vin blanc sec, 1 c à s d'eau, 2 c à c de moutarde forte et 3 c à s d'huile. Ajouter 1 c à s de câpres, 1 échalote hachée et 1 c à c de fines herbes.

A déguster avec : salade de pommes de terre, salade de bœuf

Sauce yaourt-citron

Mélanger un yaourt (très onctueux le yaourt grec)+ une cuillère à soupe de jus de citron + une cuillère à soupe d'huile d'olive + sel, poivre, herbes (ciboulette, estragon, etc..)

A déguster avec : salade de champignons, cresson, crudités en apéritif...

Sauce acidulée au basilic

Dans un bol, faire fondre 2 pincées de sel dans le jus de pomelos et de citron.

Ajouter l'huile d'olive en fouettant à la fourchette pour émulsionner la sauce.

Parfumer de basilic ciselé, poivrer à volonté.

Vous pouvez utiliser 200 g de : un yaourt nature ou 0%, un fromage blanc nature 20% ou 0%, de la faisselle.

à la Dijonnaise

+ 2 c à soupe de moutarde + 1 c à soupe de ketchup

à la Créole

+1 c à soupe de jus de citron

+1 c à soupe de ciboulette ciselée

+1 trait de Tabasco ou plus, selon les goûts

à la Louisiane

+2 tranches d'ananas en boîte mixées

+ 1 petit poivron rouge en tous petits dés + du poivre

à la Marocaine

+ 1 c à soupe d'épices à couscous

+ sel et poivre

+ persil plat ciselé

CURRY

+ $\frac{1}{2}$ c à café de curry + sel

SAUCES POUR BATONNETS DE LEGUMES D'APÉRITIF

SAMBOL DE TOMATE

6 tomates

1 jus de citron vert

1 c à s d'huile d'olive

7 échalotes petites

5 gousses d'ail

1 piment oiseau

Sel, poivre

Faire fondre, sans roussir, les échalotes émincées et l'ail écrasé.

Ajouter les tomates (pelées et épépinées en dés)

Cuire à feu doux 10 mn

Ajouter 1/2 piment oiseau, ou une pincée de piment de Cayenne, saler, poivrer au dernier moment.

Quand la sauce est refroidie, verser le jus de citron vert (+ ou - selon le goût et l'utilisation)

Pour accompagner poisson, viande blanche, pâtes, riz.....

TAPENADE

200 g d'olives noires dénoyautées

1 c à café de câpres

1 filet d'anchois (+ ou - selon le goût)

10 cl d'huile d'olive

Mixer le tout pour obtenir une pâte homogène

GOMASIO

12 c à café de sésame complet toasté (dans les magasins bio)

$\frac{1}{2}$ c à café de gros sel marin non raffiné

Mettre le mélange dans un mixer (ou un moulin à café) et mixer le moins possible pour ne pas obtenir une pâte, mais une poudre.

Purée énergie (très riche en minéraux)

$\frac{1}{2}$ avocat, 10 rondelles de concombre, 1 carotte coupée en dés, 1 rondelle

de poivron rouge ou vert, 1 gousse d'ail, 2 c à s de graines germées (blé, lentilles, soja),

1 pincée d'algues (dulce ou aramé) réhydratées, persil ou ciboulette ou basilic,

1 c à s d'huile d'olive, 1 jus de citron

Mettre tous ces ingrédients dans le mixeur, ajouter $\frac{1}{2}$ verre d'eau salée. Mixer pour obtenir une purée. Accompagne très bien toutes les crudités.

MAYONNAISE

Mayonnaise

A ne jamais garder plus de 24 h au réfrigérateur

Dans un bol profond, mettre un jaune d'œuf, une cuillère à café de moutarde, du sel et une $\frac{1}{2}$ c à café de vinaigre.

Prendre le batteur électrique et battre le tout, en incorporant l'huile petit à petit.

Variantes :

* alléger avec un blanc d'œuf battu en neige mélangé.

* rajouter une cuillère de ketchup ou de concentré de tomates ainsi qu'un peu de piment de Cayenne pour manger avec du poisson froid.

* mettre de l'huile d'olive et de l'ail écrasé, pour obtenir un aioli.

SAUCES CHAUDES

Beurre blanc

Ingrédients

20 g de beurre / personne

Mettre à cuire une échalote finement hachée avec du vin blanc ou du vinaigre et du sel pendant 10 mn, jusqu'à évaporation du liquide.

Sur feu doux, ajouter petit à petit du beurre plutôt froid en tournant bien avec une spatule en bois (ronde ou ovale) de façon à ce que le beurre reste en crème et ne se décompose jamais.

Poivrer. Servir de suite.

On peut rajouter un peu de crème à 15% pour faire plus de sauce et mettre moins de beurre

Béchamel

Ingrédients

Proportions

10 g de beurre / personne

10 g de farine / personne

100 ml de lait ou jus de soja (120 ou 150 ml selon que l'on veut une béchamel épaisse ou moyenne ou liquide)

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter d'un coup la farine, bien mélanger sur le feu, jeter d'un coup le lait froid et à plein feu remuer tout le temps avec un fouet jusqu'à ce que la béchamel épaississe. Faire bouillir une minute pour enlever le goût de farine.

A déguster avec : *coquillettes + jambon + râpé

*champignons dans croûte de bouchée à la reine ou dans crêpes

Béchamel allégée

Même proportions que ci-dessus mais remplacer le beurre par 1 c à c de crème à 15% rajoutée à la fin ou une petite noix de beurre frais.

Précautions : Délayer la farine tamisée dans un peu de lait froid pour donner un liquide épais.

Faire tiédir le reste du lait puis l'ajouter au mélange farine-lait froid.

Remettre à chauffer à feu doux, en tournant sans arrêt. Laisser épaissir et cuire un peu la farine. A la fin, ajouter la crème légère.

SAUCES D'ACCOMPAGNEMENT

pour 2 personnes

pour les pâtes, le riz, le boulghour, la graine de couscous

Coulis de tomates

Attention ! Il existe toutes sortes de sauces tomates toutes prêtes...

- avec uniquement de la tomate. Possibilité de l'améliorer avec un oignon rissolé dans 1 c à c d'huile d'olive, de l'ail et des herbes.
- cuisinée avec légumes. Vérifier le taux de matières grasses.

Bolognaise à la viande

Ingrédients

Sauce tomate + viande hachée (150 g)

Mélanger la viande rissolée avec la sauce tomate. Laisser cuire 5 à 10 mn..

Bolognaise au tofu (fromage de soja) ou aux protéines de soja

Ingrédients

Sauce tomate

+ Tofu fumé (100 g) (ou protéines de soja en magasin diététique très peu cher)

Mélanger le tofu haché ou écrasé à l'aide d'une fourchette avec la sauce tomate.

Laisser cuire 10 mn ou faire gonfler les protéines de soja 10 mn dans l'eau, les mettre dans la sauce tomate

Tomates poêlées

Ingrédients

4 tomates,

1 c à s d'huile d'olive,

1 gousse d'ail,

sel

Dans une poêle chaude, mettre les tomates coupées en 2 dans le sens de la hauteur. Les faire cuire à couvert d'abord avec l'ail écrasé sur les moitiés. S'il y a trop de jus, laisser réduire à découvert pour que cela caramélise un peu. Saler. Environ 1/4 h.

SAUCES D'ACCOMPAGNEMENT

pour 2 personnes

pour les pâtes, le riz, le boulghour, la graine de couscous

▶ **Champignons sautés**

Ingrédients

300 g de champignons,
1 c à s d'huile d'olive,
sel

Nettoyer et émincer les champignons.

Les faire revenir dans l'huile chaude. Couvrir d'abord pour cuire, puis faire réduire à découvert. Environ 1/4h. Saler, poivrer.

Vous pouvez ajouter 2 c à s de crème à 15% puis donner un tour de bouillon.

Variantes : champignons sautés et protéines de soja (magasin diététique, très peu cher) : idem à ci-dessus en ajoutant 25 g de protéines de soja (gonflées 10 mn dans l'eau tiède) aux champignons rissolés.

▶ **Sauce safranée au poulet**

Ingrédients

1 blanc de poulet ou 2 (selon les besoins en protéines animales)
20 cl de crème à 15%
1 pointe de couteau de safran
sel, poivre

Couper le blanc de poulet en lanières. Les faire cuire dans une poêle avec 1 c à c d'huile d'arachide environ 10 mn. Ajouter la crème et le safran. Laisser bouillir 1 ou 2 mn. Saler, poivrer.

Ou faire gonfler les protéines de soja 10 mn dans l'eau, avant de les mettre dans la sauce tomate.

▶ **Sauce aux courgettes**

Ingrédients

3 petites courgettes
2 oignons
1 gousse d'ail
2 c à s d'huile d'olive

Rincer et couper les courgettes en dés sans les peler.

Peler et émincer les oignons. Les faire fondre 5 mn à la poêle avec l'huile d'olive.

Ajouter l'ail écrasé et les dés de courgettes. Laisser cuire 15 mn en mélangeant souvent.

Saler, poivrer. Parsemer de basilic frais.

SAUCES SPECIALES POUR LES PATES (pour 2 personnes)

Spaghetti à l'ail et aux anchois pimentés

Ingrédients

| | |
|--|------------------------------|
| 4 gousses d'ail | 4 filets d'anchois à l'huile |
| 1 piment oiseau ou un filet de Tabasco | 2 c à soupe d'huile d'olive |
| 200 g de spaghetti | |

Peler les gousses d'ail, couper les en fines lamelles. Émietter les filets d'anchois. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, y jeter les lamelles d'ail. Cuire à feu doux jusqu'à ce que l'ail devienne translucide et blondisse légèrement, rajouter les anchois et laisser fondre.

Cuire les pâtes, les égoutter rapidement, et les ajouter dans la sauteuse avec un filet de Tabasco ou 1 piment oiseau écrasé.

Mélanger et servir chaud avec une salade.

Penne ou macaroni aux oignons sauge et pancetta

Ingrédients

| | |
|-----------------------------|---|
| 2 oignons blancs ou rouges | 60 g de pancetta en tranches très fines |
| 5 feuilles de sauge | 2 c à s d'huile d'olive |
| 40 g de râpé ou de parmesan | 200 g de pâtes |

Peler les oignons, les émincer.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, y cuire à feu doux 15 mn les tranches de pancetta, les oignons, la sauge.

Cuire les pâtes, les égoutter rapidement, et les ajouter dans la sauteuse en tournant sans cesse pendant 5mn. Parsemer de fromage. Servir chaud avec une salade.

Tagliatelles aux aubergines et à la feta

Ingrédients

| | |
|--------------------------------|----------------|
| 1 belle aubergine ou 2 petites | 100 g de feta |
| 4 olives dénoyautées | 1 gousse d'ail |
| 2 c à s d'huile d'olive | 200 g de pâtes |

Laver les aubergines et les couper en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Couper la feta en dés et les olives en lamelles. Peler l'ail et le hacher grossièrement.

Mettre 2 c à s d'eau dans une grande sauteuse avec 1 c à s d'huile, ainsi que l'ail. Porter à ébullition et ajouter les aubergines. Laisser cuire environ 10 mn à demi couvert jusqu'à évaporation.

Cuire les pâtes. Ajouter la feta, les olives et 1 c à s d'huile dans la sauteuse, remuer puis ajouter les pâtes rapidement égouttées.

Servir, avec ou sans fromage, avec une salade.