

Mayonnaise diététique :

Ingrédients :

- 1 jaune d'œuf dur ;
- 1 cuillère à soupe rase de moutarde ;
- 200g de fromage blanc à 0% ;
- 1 jus de citron ou 2 cuillères à soupe de vinaigre ;
- Poivre, sel

Préparation :

Piler le jaune d'œuf tiède avec la moutarde. Mélanger avec le fromage blanc et le jus de citron ou le vinaigre. Saler, poivrer.

Si on y ajoute des cornichons hachés, on obtient une tartare. Avec un blanc d'œuf battu en neige ajouté à la dernière minute, on obtient une sauce mousseline.

Je ne l'ai pas essayé mais je compte sur vous pour me faire votre retour.

Je vous mets également ci-dessous d'autres idées de sauce pour vous permettre de varier un peu plus :

Sauce au yaourt

Ingrédients :

- 1 yaourt maigre ;
- 1 cuillère à café de persil haché ;
- 1 cuillère à café de moutarde ;
- 1 gousse d'ail ;
- 2 petits cornichons ;
- Sel ;

Préparation :

Hacher finement les cornichons. Peler l'ail.

Mettre le yaourt dans un bol avec la moutarde, ajouter l'ail pressé.

Battre au fouet pour émulsionner la sauce.

Ajouter les cornichons, le persil. Saler.

Cette sauce accompagne les salades, les crudités, les viandes froides.

Sauce citronnée au fromage blanc

Pour 1 personne

Ingrédients :

- 20 g de fromage blanc à 0% de matières grasses (1 belle cuill. à soupe)
- 1 cuill. à café de jus de citron
- 1 cuill. à café de ciboulette fraîche ou surgelée
- Sel, poivre

Préparation :

Dans un bol mélangez tous les ingrédients.

Râpez un peu de zeste de citron et parsemez le dessus de la sauce.

Sauce au fromage blanc et curry

Pour 1 personne

Ingrédients :

- 20 g de fromage blanc à 0% de matières grasses
- 1 cuill. à café de sauce ketchup
- 2 pincée de curry
- Sel, poivre

Préparation :

Dans un bol mélangez tous les ingrédients.

Sauce au fromage blanc épicé

Préparation :

Utilisez les mêmes ingrédients que la recette précédente, mais remplacer la sauce ketchup par de la sauce harissa ou son équivalent asiatique (sauce chinoise au piment).

Le poivre n'est plus nécessaire dans ce cas...

Vinaigrette asiatique

Pour 1 personne

Ingrédients :

- 1 cuill. à café d'huile d'arachide (5 ml)
- 1 cuill. à café de sauce soja
- 1 cuill. à café de vinaigre de riz (ou de cidre)
- 1 cuill. à café d'eau
- Facultatif : 2 pincées de gingembre en poudre.

Préparation :

Dans un bol mélangez le vinaigre, la sauce soja, le gingembre et l'eau.

Versez petit à petit l'huile en émulsionnant au fouet à main ou à la fourchette.