Alimentation

Sauces Légères

Recettes pour 4 personnes

Pour les plats chauds

Sauce tomate

Faire cuire dans un filet d'huile d'olive six tomates (fraîches ou en conserve), du poivron rouge (facultatif), des gousses d'ail ou des échalotes coupées finement, des herbes aromatiques (fraîches, sèches ou surgelées) : persil ou herbes de Provence, basilic, du sel et du poivre. Écraser à la fourchette ou au mixeur.

Sauce béchamel légère

Mélanger à froid, avec un fouet, un demi-litre de lait demi-écrémé et trois grandes cuillères de farine. Mettre sur feu doux et remuer avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement, saler. Ajouter de la noix de muscade ou du curry. Mélanger cette sauce aux légumes cuits (tels que poireaux, endives, courgettes, potiron…).
Passer au four.

Quelques variantes : on peut réaliser une **saure aurore** en ajoutant du concentré de tomates, une **sauce mornay** en ajoutant du gruyère.

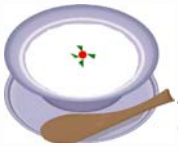
conception, réalisation : www.concept-image.fr

Pour les plats froids

(crudités, viandes et poissons froids,
pommes de terre à l'eau)

Sauce au fromage blanc

Mélanger 200 g de fromage blanc à 20% MG (ou deux pots de yaourts nature) avec une cuillère à café de moutarde, un jus de citron, du sel , du poivre. Ajouter du persil, ciboulette ou curry, selon les goûts.



Sauce tartare

Ajouter à la sauce au fromage blanc un oeuf dur écrasé, des cornichons et des échalotes coupés finement.

Bon à savoir
Soyez attentif aux quantités utilisées pour vos préparations : gruyère, crème, beurre... qui les enrichissent rapidement