

# SAUCES LEGERES

Recettes proposées pour 4 à 6 personnes

## Sauce au yaourt / ciboulette

- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 yaourt nature (au lait ½ écrémé ou 0% MG) ou 1 fromage blanc (à 3.2%MG ou 0% MG)
- 1 cuillère à café de ciboulette ciselée
- Sel
- Poivre



Epluchez l'oignon et l'échalote puis émincez-les. Mélangez-les dans un bol avec le yaourt et la ciboulette. Assaisonnez.

## Sauce au yaourt citronnée

- 1 yaourt nature (au lait ½ écrémé ou 0%MG) ou 1 fromage blanc (à 3.2%MG ou 0% MG)
- ½ à 1 citron jaune
- Ciboulette
- Poivre
- Sel



Dans un bol, mélangez l'ensemble des ingrédients.

### Sauce au yaourt épicée

- 1 yaourt nature (au lait ½ écrémé ou 0%MG) ou 1 fromage blanc (à 3.2%MG ou 0% MG)
- 1 cuillère à café de curry
- Poivre



Dans un bol, mélangez l'ensemble des ingrédients.

### Sauce moutarde

- 1 yaourt nature (au lait ½ écrémé ou 0%MG) ou 1 fromage blanc (à 3.2%MG ou 0% MG)
- 1 cuillère à café de moutarde
- Poivre
- Herbes de Provence



Dans un bol, mélangez l'ensemble des ingrédients.

### Coulis de tomate maison express

- 2 Tomates fraîches
- Ail
- Poivre
- Herbes de Provence



Taillez les tomates en petits dés. Dans un bol, mélangez l'ensemble des ingrédients. Faites cuire au micro-onde 2 min.

### Guacamole maison

- 1 avocat bien mûr
- 1/4 d'oignon (facultatif)
- ½ citron vert ou jaune
- Poivre
- Sel
- Cumin
- 1 cuillère à café Huile d'olive



Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et récupérez la pulpe à l'aide d'une cuillère. Placez ensuite cette pulpe dans le mixeur. Puis ajoutez le reste des ingrédients. Mixez le tout.

### Béchamel diététique

- 200 ml de lait ½ écrémé
- 20g de maïzena
- Poivre
- Sel
- Noix de muscade



Mélangez à froid le lait et la maïzena avec un fouet. Faites épaisir dans une casserole à feu doux. Assaisonnez selon votre goût.

## Vinaigrette allégée

- 1,5 cuillère à soupe d'huile de colza
- 1,5 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1,5 cuillère à soupe d'eau
- 1,5 cuillère à café de moutarde



Mélangez le vinaigre, le sel, le poivre et la moutarde dans un ravier.

Rajoutez l'huile, puis l'eau.

Mélangez bien le tout.

## Mayonnaise allégée

- 1 œuf
- 150g de fromage blanc 0% M.G.
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de jus de citron
- sel, poivre, paprika, 1 branche de persil haché



Mélangez le jaune d'œuf cuit, le persil haché, la moutarde et le jus de citron. Incorporez au mélange le fromage blanc en fouettant. Assaisonnez. Ajoutez délicatement le blanc d'œuf battu en neige ferme. Saupoudrez de paprika.