



# Alimentation

## Sauces et marinades

### Les sauces

#### Vinaigrette

Mélanger 1 c à café de moutarde, 1 c à soupe de vinaigre (de vin, balsamique, de cidre, de framboise, de xérès...), 3 à 4 c à soupe d'huile (d'olive, de colza, de tournesol, de noix...), sel et poivre.

La sauce peut être rallongée avec différents ingrédients en fonction de la recette:

- ✓ jus de citron
- ✓ jus d'une ½ orange pressée
- ✓ 1 c à soupe de sauce de soja (ne pas saler au préalable avant)
- ✓ 1 c à soupe de miel...

et agrémentée d'herbes (persil, ciboulette, basilic...), d'ail ou d'échalotes...

#### Sauces pour crudités



Yaourt ou fromage blanc (20%) éventuellement salé et poivré avec au choix :

- ✓ curry en poudre
- ✓ herbes de Provence
- ✓ 1 c à soupe de tahine (purée de sésame)
- ✓ jus de citron (ou vinaigre), moutarde, herbes aromatiques (persil, ciboulette, basilic, aneth...)

#### Sauce mayonnaise légère

Mélanger 1 jaune d'œuf et 1 c à café de moutarde.

Ajouter progressivement 2 petits suisses de 60 g (20%) en mélangeant bien, puis le jus d'1 citron, du sel et du poivre.

#### Sauce grelette

Mixer 2 tomates pelées, 2 échalotes, 50 g de fromage blanc (20%). Ajouter le jus d'1/2 citron, sel et poivre.



## Sauce Barbecue

Cuire à feu doux 30 min 1 kg de tomates pelées , 1 gros oignon, 2 gousses d'ail , 1 c à café de concentré de tomate, 1 c à soupe d'huile, du piment de Cayenne. Mixer le tout, saler, poivrer.

## Sauce au raifort

Mélanger en fouettant : le jus d'1 citron, 1 c à soupe de moutarde, 1 c à café de raifort, 100 ml de crème fraîche épaisse à (15 %).

Saler et poivrer.

## Sauce aïoli

Mélanger 2 c à soupe de fromage blanc (20%), 2 c à soupe de yaourt, 1 oignon haché finement, 1 gousse d'ail écrasée, sel et poivre.

## Sauce aux câpres



Mélanger 2 c à soupe de concentré de tomate, 4 c à soupe de lait écrémé.

Ajouter 1/2 verre d'eau et les cornichons hachés. Faire bouillir 15 min. Saler et poivrer. Ajouter les câpres.

Cette sauce accompagne les poissons, les viandes blanches et les œufs pochés.

## **Les marinades**

Les marinades apportent beaucoup de saveurs à une viande ou un poisson ou des fruits de mer. Il suffit juste de s'organiser à l'avance afin de laisser l'aliment mariné au moins 1h au réfrigérateur avant sa cuisson (idéalement davantage, voire toute une nuit...)

Pour chaque recette, il suffit de mélanger les ingrédients dans un plat (saladier, assiette creuse, bol, plat à gratin...) qui contiendra l'aliment à mariner.



### Marinade chinoise

1 c. à soupe de sauce soja, 1 c. à soupe d'huile de sésame, 1 c. à soupe d'eau, quelques copeaux de gingembre frais râpé, poivre.

### Marinade provençale allégée

1 tomate bien mûre; 10 olives (noires ou vertes) dénoyautées concassées, 1/2 gousse d'ail, 20 g de fromage blanc (20%), quelques feuilles de basilic

### Marinade épicée

1 yaourt nature, 1 c. à soupe de vinaigre, 1 gousse d'ail, 1 oignon, 1 c. à café de piment en poudre, 1 c. à café de 4 épices, 1/2 c. à café de gingembre ...

### Marinade pour le poulet

2 c. à café de moutarde ; 2 gousses d'ail ; 1 filet de jus de citron; sel, poivre