

Sauce tartare



Ingrédients :

1 botte d'estragon
1 botte de ciboulette
1 c à s de moutarde
2 petits suisses 0%
60g de Câpres
Sel
Poivre

- 1) Mélangez les petits suisses, la moutarde et les câpres hachés grossièrement.
- 2) Ajoutez l'estragon et la ciboulette coupés aux ciseaux. Salez, poivrez et servez.



Sauce Vierge



Ingrédients :

2 tomates
200g de concombre
4 à 5 de sauce soja
1 botte de basilic
4 oranges
Sel
Poivre

- 1) Pressez le jus des oranges. Lavez et découpez le concombre et les tomates en cubes.
- 2) Effeuillez et coupez aux ciseaux le basilic.
- 3) Mélangez les ingrédients avec le jus d'orange et la sauce soja.
- 4) Salez, poivrez et servez.



Sauce Aïoli



Ingrédients :

15 gousses d'ail

1 dose de safran

2 petits suisses

Sel

Poivre

- 1) Epluchez et retirez le germe des gousses d'ail.
- 2) Faites-les cuire environ 30 min à feu doux dans 20cl d'eau (elles doivent s'écraser à la fourchette).
- 3) Eteignez le feu, laissez tiédir.
- 4) Ajoutez le safran et les petits suisses. Mixez le tout à l'aide d'un robot plongeant. Salez et poivrez



Sauce Ravigote



Ingrédients :

1c à s de moutarde
1 botte de persil
2 œufs durs
16 cornichons
3 petits suisses
Sel
Poivre

- 1) Lavez, effeuillez et coupez aux ciseaux le persil.
- 2) Mélangez-le avec les petits-suisses, les cornichons coupés en morceaux, les œufs durs écrasés et la moutarde.
- 3) Salez et poivrez



Sauce Vinaigrette



Ingrédients :

1 orange
2 c à s de moutarde en grains
4 c à s de sauce soja
Sel
Poivre

- 1) Pressez le jus de l'orange.
- 2) Mélangez-le jus avec la moutarde, la sauce soja et 6 c à s d'eau.
- 3) Salez et poivrez



Sauce Moutarde



Ingrédients :

2 c à s de moutarde en grains

1 c à s de moutarde

2 petits suisses

Thym séché

Sel

Poivre

- 1) Mélangez tous les ingrédients dans une casserole.
- 2) Faites cuire 10min à feu doux en fouettant.
- 3) Salez, poivrez et servez



Sauce curry



Ingrédients :

1 pomme
½ mangue
2 c à s de curry
20 feuilles de coriandre
40cl de lait de coco
Sel
Poivre

- 1) Epluchez et découpez la mangue et la pomme en petits morceaux.
- 2) Faites-les cuire dans une cocotte avec le lait de coco et le curry 30 min à feu doux.
- 3) Mixez le tout à l'aide d'un robot plongeant.
- 4) Salez et poivre et ajoutez la coriandre hachée



Sauce Barbecue



Ingrédients :

1 petite boîte de haricots rouges
1c à s de concentré de tomate
1 pomme
1 c à s de sirop d'agave
6 c à s de sauce soja
Sel
Poivre

- 1) Epluchez et découpez la pomme en petits morceaux.
- 2) Faites-les cuire dans une cocotte avec les haricots rouges égouttés, le concentré de tomates, la sauce soja, le sirop d'agave et 2cl d'eau pendant 30 min à feu doux.
- 3) Mixez le tout à l'aide d'un robot plongeant.
- 4) Salez et poivre si besoin



Sauce Ketchup



Ingrédients :

500g de tomates
1 oignon doux
1 c à s de sirop d'agave
2 c à s de vinaigre
1 c à s de concentré de tomates
Sel
Poivre

- 1) Videz et découpez les tomates en petits morceaux.
- 2) Faites-les cuire 30 min à feu doux dans uen casserole avec le concentré de tomates, le vinaigre, l'oignon haché, le sirop d'agave et 2cl d'eau.
- 3) Laissez réduire et compoter.
- 4) Mixez le tout à l'aide d'un robot plongeant. Salez et poivre si besoin



Sauce marchand de vin



Ingrédients :

6 échalotes
50cl de vin rouge
2 gousses d'ail
2 bouquets garnis
30cl de bouillon
Sel
Poivre

- 1) Epluchez et émincez les échalotes et l'ail et faites-les cuire dans une cocotte avec le vin rouge, le bouillon et les bouquets garnis.
- 2) Laissez réduire aux trois quarts à feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe (1h)
- 3) Salez, poivrez et servir chaud.



Sauce béchamel



Ingrédients :

30g de farine
300ml de lait demi-écrémé
muscade
Sel
Poivre

- 1) Dans une casserole hors du feu, mélanger la farine et la muscade.
- 2) Toujours hors du feu, rajouter petit à petit le lait, en remuant régulièrement pour éviter les grumeaux.
- 3) Faire cuire à feu moyen, tout en remuant régulièrement jusqu'à ébullition.
- 4) Après première ébullition, retirer du feu, salez et poivrez.



Sauce Mayonnaise



Ingrédients :

2 petits suisses
1 jaune d'œuf
1 c à c de moutarde
1 c à s de vinaigre de vin
Sel
Poivre

- 1) Mélangez tous les ingrédients ensemble pour avoir une sauce bien homogène
- 2) Servir bien froid

