

Vinaigrette allégée :

Pour 4 personnes :

- 2 c.à.c d'huile
- 1 c.à.c de moutarde
- 2 c.à.c de vinaigre
- 2 c.à.c d'eau
- Sel, poivre

Mélanger le tout



Poulis de tomates

Pour 4 personnes :

- 4 à 7 tomates pelées et coupées en dés
- Oignons émincés
- Laurier, thym
- Sel, poivre

Laisser réduire à feux doux, couvercle fermé.

Idéal pour accompagner : viandes, poissons, œufs et certains légumes



Sauce blanche :

Pour 4 personnes :

- ¼ de litre de lait ½ écrémé ou écrémé
- 20g de maïzena
- Noix de muscade
- Sel, poivre

Délayer à froid la maïzena avec un peu d'eau

Faire chauffer le lait, pendant ce temps

Puis faire petit à petit la maïzena.

Laisser sur le feu jusqu'à épaissement de l'appareil.

Hors du feu, ajouter une pincée de noix de muscade et saler, poivrer.



Sausse mayonnaise

Pour 4 personnes :

- 2 c.à.c d'huile (tournesol, mélange de 4 huiles)
- 2 c.à.c de moutarde
- 2 c.à.c de vinaigre de vin ou jus d'un ½ citron
- 125g de fromage blanc à 0%
- Fines herbes
- Sel, poivre



Fouetter la moutarde avec le sel et le poivre.
Ajouter petit à petit l'huile tout en fouettant
Lorsque le mélange est épaissi, incorporer le fromage blanc.
Ajouter le vinaigre ou le jus du ½ citron et les herbes hachées

Sauce à base de yaourt à 0% ou de fromage blanc à 0%

Pour 2-4 personnes :

Prenez un yaourt ou 100g de fromage blanc à 0% dans lequel vous pouvez ajouter soit:

- de la ciboulette, du persil ou des fines herbes
- un jus de citron, un jeune d'oeuf dur, persil, estragon
- un jaune d'oeuf dur pilé, moutarde, filet de vinaigre
- une c.à.c de concentré de tomate avec quelques grains de coriandre
- Un demi-blanc d'oeuf dur coupé en dés avec un gros cornichon coupé en dés
- une c.à.c de moutarde
- une échalote finement émincée, de la moutarde et un filet de vinaigre
- une c.à.c de câpres hachées grossièrement, une c.à.c de moutarde et du persil

Aïoli

Pour 4 personnes :

- fausse mayonnaise
- 4 gousses d'ail
- 25 g de mie de pain
- 1 cl de lait écrémé
- Sel, poivre



Eplucher et piler les gousses d'ail.

Ajouter la mie de pain trempée dans le lait et égouttée.

Piler à nouveau puis incorporer la fausse mayonnaise et mélanger le tout.

Saler et poivrer.

Convient pour accommoder les poissons, les légumes cuits, les pommes de terre vapeur.

Rouille

Pour 4 personnes :

- Fausse mayonnaise
- 4 gousses d'ail
- ½ c.à.c de safran
- ½ c.à.c de piment rouge
- 1 c.à.c de concentré de tomate
- Sel, poivre



Incorporer les gousses d'ail réduites en purée, le safran, le piment et le concentré de tomate à la fausse mayonnaise

Saler et poivrer

Sauce aux câpres

Pour 4 personnes :

- 150 g de fromage blanc maigre
- 40 g de câpres
- 2 petits cornichons
- 2 c.à.soupe de ketchup
- Sel, poivre



Hacher finement les câpres et les cornichons.

Mélanger tous les ingrédients, saler et poivrer

Accommode les poissons froids.