

Vinaigrettes allégées

Vinaigrette vitaminée

- 25 cl de jus de carottes
- 2 c.à.s de moutarde à l'estragon
- 10 cl de vinaigre de framboise
- 1 c.à.s d'huile

Vinaigrette allégée classique

- 1 c.à.s d'huile
- 2 c.à.s de moutarde
- 3 c.à.s d'eau

Sauce façon ravigote

- 1 pot de yaourt
- 1 c.à.s de vinaigre blanc
- 1 c.à.s de moutarde
- oignons
- câpres
- persil
- cerfeuil

Vinaigrette Agrumes

- 1 jus de pamplemousse
- 1 jus d'orange
- 1 jus de citron + quelques zestes
- 1 échalote
- 2 yaourts à 0% de matière grasse
- 1 cuil.à café de moutarde

Vinaigrette façon asiatique

- 1.5 cuillère à soupe de pâte miso
- 1 cuillère à soupe de sucre roux
- 1/2 cuillère à soupe de Mirin (sorte de saké)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 1 cuillère à café de moutarde

Vinaigrette à la Maïzena

- 2 cuil. à soupe de vinaigre
- 2 cuil. à soupe d'eau
- 1 cuil. à café de jus d'orange
- 1 cuil. à café de fécule de maïs
- 1 pincée de curry en poudre
- sel, poivre

- 1 Délayez dans une petite casserole la fécule de maïs dans l'eau froide.
- 2 Faites chauffer quelques instants à feu doux tout en mélangeant pour faire épaissir le mélange.
- 3 Laissez refroidir puis ajoutez le vinaigre, le jus d'orange, le curry, du sel et du poivre.
- 4 Mélangez à nouveau avant de servir.

Mayonnaise Allégée

- Délayer 1 Cuil. à soupe de jus de citron avec une pincée de sel. Ajouter 2 cuil. à café de moutarde et 2 jaunes d'oeufs.
- Mélanger au fouet électrique, à petite vitesse. Incorporer par petites quantités 300g de fromage blanc. Saler, poivrer et mélanger au fouet.
- Au moment de servir, ajouter, au choix, des herbes aromatiques ciselées (ciboulette, estragon, cerfeuil, menthe) ou des épices (curry, safran, paprika...) selon le plat que la sauce accompagne.