

LES RECETTES DE « JUSQU'À ÉBULLITION »

Ces deux recettes sont proposées par Raquel Taibo, la chef de cuisine de la clinique du Noirmont

Sauce à salade allégée

Ingrédients pour 1 litre:

200 g de yogourt nature
200 g de séré maigre
1 dl de lait entier UHT
2 dl d'eau
35 g de bouillon de légumes sans graisse en poudre
1 dl de vinaigre aux herbes
120 g d'huile de Colza (CH)
30 g de moutarde mi-forte

Mise en place:

- Peser et mesurer tous les ingrédients
- Faire cuire l'eau et ajouter le bouillon en poudre, refroidir

Préparation:

- Mélanger tous les ingrédients et mixer jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse

Mayonnaise sans œufs

Ingrédients pour 5 dl:

5 dl huile de colza (CH)
3 feuilles de gélatine (6g)
1 cuillère à café de moutarde
10g de vinaigre blanc
100g d'eau
Sel et poivre

Mise en place:

- Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide

Préparation:

- Chauffer légèrement 50g d'eau
- Ajouter la gélatine et délayer
- Ajouter le reste de l'eau (50g) et le vinaigre blanc
- Ajouter la moutarde
- Mixer en ajoutant doucement l'huile de colza
- Rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre
- Il est possible d'ajouter 250g de séré maigre pour diminuer l'apport en matière grasse