

## 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