

20

**DELICIEUSES RECETTES DE
SAUCES MAISON POUR ACCOMPAGNER
VOS SALADES
VOS PLATS AVEC DE LA VIANDE OU DU
POISSON**



RECETTE 1 : SAUCE VINEGRETTE



INGRÉDIENTS

- sel
- poivre
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 2 c à soupe de vinaigre
- 1 c à café de moutarde



PRÉPARATION

- Mélangez la moutarde et le vinaigre. Ajoutez ensuite l'huile. Mélangez bien, voilà c'est prêt !

RECETTE 2 :

SAUCE VINEGRETTE AU SIROP D'ERABLE



INGRÉDIENTS

- 15cl d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de gingembre
- Romarin



PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélangez d'abord l'huile d'olive et le sirop d'érable, puis intégrez les épices.
2. Terminez par un peu de romarin et laissez infuser. Réservez la vinaigrette au frais jusqu'au moment de servir.

RECETTE 3 :

SAUCE VINEGRETTE AU CITRON ET AU THYM



INGRÉDIENTS

- 2 citrons
- Thym
- 10cl d'huile végétale
- Poivre rouge
- 1 pincée de gingembre
- 1 cuillère à soupe de miel



PRÉPARATION

1. Fouettez le jus de citron, le miel et l'huile ensemble dans un saladier.
2. Intégrez le gingembre, puis le poivre rouge et quelques brins de thym. Fermez le récipient et conservez au frais la vinaigrette avant de servir.

RECETTE 4 : SAUCE HOLLANDAISE



INGRÉDIENTS

- 5cl de jus de citron
- 4 œufs
- 350g de beurre



PRÉPARATION

1. Fouettez les jaunes d'œufs au bain-marie et versez le jus de citron.
 2. Mélangez activement avec le beurre.
- Cette sauce hollandaise est extrêmement rapide à réaliser.

RECETTE 5 : SAUCE AU YAOURT ET FINES HERBES



INGRÉDIENTS

- 2 yaourts
- Fines herbes
- Sel, poivre
- 1 gousse d'ail



PRÉPARATION

- 1. Hachez l'ail dans un premier temps et mélangez-le avec les yaourts.
- 2. Ajoutez les fines herbes, salez et poivrez. Mélangez bien l'ensemble et ajustez les doses. Déposez dans vos assiettes.

Vous pouvez servir cette sauce avec des pommes de terre et des crevettes par exemple.

RECETTE 6 : SAUCE SOJA ÉPICÉE



INGRÉDIENTS

- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de cumin
- 1 goutte de tabasco
- Sel



PRÉPARATION

- 1- En cuisine ! Pour cette recette, mélangez les liquides ensemble, puis ajoutez les épices. Le tout doit être homogène.
- 2- Terminez avec le tabasco et salez. Ajustez l'assaisonnement selon vos goûts.

RECETTE 7: SAUCE VINAIGRETTE À L'AIL



INGRÉDIENTS

- 10cl d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Poivre
- 1 cuillère à thé de gros sel
- 1 cuillère à thé de vinaigre balsamique
- Romarin



PRÉPARATION

1. Laissez mariner l'huile d'olive et le vinaigre dans un récipient avec les gousses d'ail hachées, le gros sel et le romarin.
2. Filtrez ensuite pour garder un liquide lisse et poivrez. Vous pouvez enfin servir sur votre assortiment.

RECETTE 8 : VINAIGRETTE À L'AVOCAT



INGRÉDIENTS

- 2 avocats
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 citron
- 1 pincée de cumin
- Sel



PRÉPARATION

- 1. Écrasez la chair des avocats et ajoutez la crème fraîche, puis le cumin.
- 2. Versez le jus de citron et remuez le tout. Salez selon votre préférence.
- 3. Vous pouvez garder au frais ce guacamole réinterprété avant d'ajouter à votre salade.

RECETTE 9 : SAUCE AUX CACAHUETES



INGRÉDIENTS

- 1 échalote
- 80g de cacahuètes
- 10cl de lait
- 2 cuillères à soupe de maïzena
- Fromage râpé



PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faites bouillir le lait, puis intégrez hors du feu la maïzena. Faites sauter l'échalote à part, puis incorporez.
2. Mettez les cacahuètes et mixez le tout. Vous pouvez mettre un peu de fromage râpé.
3. Versez dans un récipient hermétique et réservez au frais 2 heures.

RECETTE 10 :

SAUCE AU BŒUF POUR ACCOMPAGNER VOS VIANDES



INGRÉDIENTS

- Restes de jus de viande de bœuf
- 5cl de vin rouge
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 pincée de paprika



PRÉPARATION

1. Pour commencer, mélangez tout d'abord les liquides ensemble. Laissez mariner le tout pendant 2 heures à température ambiante.
2. Vous pouvez ensuite ajouter le paprika. Remuez bien le tout et déversez dans une bouteille ou une coupelle sur la table.

RECETTE 11 : SAUCE CURRY



INGRÉDIENTS

- une noix de beurre
- 1 cuillère(s) à café de curry
- 1 cuillère(s) à soupe de farine



PRÉPARATION

- 1) Faire fondre une noix de beurre dans une casserole, y ajouter une cuillerée à café de curry et une cuillerée à soupe de farine.
- 2) Ne pas attendre que la farine brunisse, mettre tout de suite 2 louches de bouillon de viande ou d'eau et laisser un moment sur le feu. Bien remuer votre sauce au curry.
- 3) Retirer du feu et servez.
- 4) Votre sauce curry légère et facile à préparer est prête !

RECETTE 12 : SAUCE BECHAMEL



INGRÉDIENTS

- 60 g de beurre
- 50 g de farine
- 50 cl de lait
- 1 pincée de muscade
- 1 jaune d'oeuf
- poivre et sel



PRÉPARATION

- Pour réussir une sauce béchamel :
- Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu doux.
- Saupoudrer la farine tout en remuant doucement pendant 2 bonnes minutes.
- Ajouter le lait et mélanger jusqu'à épaississement de la sauce.
- Saler et poivrer selon la préférence puis ajouter la noix de muscade.
- Votre sauce béchamel est prête !

RECETTE 13 : SAUCE TOMATE



INGRÉDIENTS

- 1 kg de tomates
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet de basilic
- 1 cuillère(s) à soupe de miel



PRÉPARATION

- Lavez les tomates, puis coupez-les en cubes. Vous pouvez, si vous le souhaitez, les ébouillanter 1 mn pour les débarrasser de leur peau. Épluchez les oignons et émincez-les finement. Pelez les gousses d'ail et pressez-les.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faites revenir les oignons et l'ail pendant 5 mn, puis ajoutez les dés de tomate et le basilic ciselé. Assaisonnez en sel et en poivre du moulin, arrosez de miel. Laissez mijoter 20 mn à feu doux.
-
- Versez dans les bocaux stérilisés, fermez-les hermétiquement et placez-les dans un faitout d'eau bouillante, ils doivent être recouverts d'eau. Laissez frémir 1 h sur le feu. Vous pouvez conserver ces bocaux 6 mois dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière.

RECETTE 14 : SAUCE PESTO FACILE



INGRÉDIENTS

- 1 beau bouquet de basilic frais
- 50 g de pignons de pin
- 10 cl d'huile d'olive vierge
- 1 petite gousse d'ail
- 50 g de parmesan râpé



PRÉPARATION

- Lavez le basilic, séchez-le puis effeuillez ses branches.
- Epluchez l'ail, ôtez son germe, hachez-le grossièrement puis mixez-le avec les pignons.
- Ajoutez le basilic, le parmesan, puis versez l'huile d'olive en filet tout en mélangeant.

RECETTE 15 : SAUCE AU YAOURT



INGRÉDIENTS

- 2 yaourts au lait de chèvres ou fromage blanc au lait de chèvre
- jus de citron
- du vinaigre de cidre et un peu d'huile de votre choix
- une échalote hachée, de fines herbes et du sel marin



PRÉPARATION

- Mixer 1 ou 2 yaourts battus avec le jus de citron ou du vinaigre de cidre et un peu d'huile de votre choix.
- Ajouter de l'échalote hachée, des fines herbes et du sel marin.
- Votre sauce au yaourt est prête à agrémenter savoureusement vos plats!

RECETTE 16 : SAUCE MAYONNAISE LEGÈRE



INGRÉDIENTS

1. 1 oeuf
2. 1 cuillère(s) à café de moutarde forte
3. 25 cl d'huile isio 4
4. 1 citron vert
5. sel, poivre



PRÉPARATION

- Séparez le blanc du jaune d'oeuf.
- Mélangez le jaune avec 1 cuillère à café de moutarde forte, 1 pincée de sel, poivrez.
- Versez 25 cl d'huile Isio 4, petit à petit, en battant au fouet jusqu'à l'obtention d'une mayonnaise ferme.
- Ajoutez ensuite le jus d'1 citron vert et réservez au frais.
- Dans un bol, montez le blanc d'oeuf en neige ferme avec 1 pincée de sel et incorporez-le délicatement à la mayonnaise. Mettez au frais avant de servir.

RECETTE 17 : SAUCE MAYONNAISE MAISON LEGÈRE



INGRÉDIENTS

- 1 blanc d'oeuf
- 1 cuillère(s) à soupe de moutarde
- 20 cl d'huile de tournesol (ou de pépins de raisin d'arachide, etc.)
- quelques goutte(s) de jus de citron



PRÉPARATION

- Mélangez le blanc d'œuf, la moutarde, l'huile et 1 pincée de sel.
- Montez le tout en mayonnaise ferme avec un mixeur plongeant.
- Ajoutez quelques gouttes de citron, poivrez, donnez un tour de mixeur.
- Couvrez avec un papier film et conservez au froid maximum 48 h.

RECETTE 18 : SAUCE VINAIGRETTE À L'ASIATIQUE



INGRÉDIENTS

- 1/4 de tasse (65 ml) de sauce soja
- 1/3 de tasse (85 ml) de vinaigre de riz
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 1 ou 2 cuillères à soupe de gingembre frais râpé
- 1 cuillère à thé d'ail émincée
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 1/2 tasse (125 ml) d'huile (végétale, canola, arachides)



PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur à vinaigrette!
- Servir sur une délicieuse salade.

RECETTE 19 : SAUCE VINAIGRETTE CHINOISE



INGRÉDIENTS

- 32 g d'huile neutre
- 60 ml de vinaigre de riz
- 1.5 cuillère à soupe de miel
- 3 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 1.5 cuillères à café de sauce soja light
- 1 pincée de sel
- De l'ail (facultatif): apporte également une autre nuance gustative à la vinaigrette

VARIANTE POSSIBLE

1) Beurre de cacahuète: On peut obtenir une version crémeuse et plus épaisse en ajoutant du beurre de cacahuète ou un autre beurre de noix.

Commencez avec 1-2 cuillères à soupe et ajoutez de l'eau au besoin si elle est trop épaisse.

2) Un peu de gingembre: ajoutez du gingembre frais ou en poudre pour plus de saveur. Commencez avec 0.5 cuillère à café de gingembre en poudre et 1 cuillère à café de fraîchement râpé

Du citron vert: ajoutez un filet de jus de citron vert frais pour lui donner une touche d'agrumes

De la sauce sriracha: relevez la vinaigrette avec 0.5 à 1 cuillère à café de sriracha



PRÉPARATION

Tout mélanger très rapidement

RECETTE 20 : SAUCE VINAIGRETTE THAÏ



INGRÉDIENTS

2 piments thaï émincés finement

2 cuillères à soupe de sucre de palme

3 cuillères à soupe de jus de citron vert

1 cuillère à soupe de sauce poisson

Optionnel

1 cuillère à soupe de coriandre émincée



PRÉPARATION

Tout mélanger, à la main ou au blender

Se conserve environs 5 jours au frigo

Ne pas hésiter à goûter et ajuster les proportions selon vos préférences