



Une sauce "classique , revue par la "vieille chouette"

## LA SAUCE AÏOLI

### Ingrédients :

gousses d'ail  
pomme de terre cuites froides ???  
sel ?? poivre

huile d'olive  
jaunes d'oeuf  
safran

### Méthode 1:

!Dégermez les gousses d'ail et les écraser au pilon dans un mortier  
!Ajouter les jaunes d'oeufs, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive,  
! Mélanger au fouet  
! Incorporer le reste de l'huile en mince filet, en battant constamment jusqu'à ce que la préparation ait la consistance d'une mayonnaise ferme . Assaisonnez

### Méthode 2:

!Dégermez les gousses d'ail et les écraser au pilon dans un mortier . Ajouter la pomme de terre et écrasez bien le tout . !Ajouter les jaunes d'oeufs, et fouettez le tout en incorporant peu à peu l'huile d'olive en mince filet, en battant constamment jusqu'à ce que la préparation ait la consistance d'une mayonnaise ferme Assaisonnez

### NOTES DIETETIQUE

pour les "sans gluten" choisissez ! les deux méthodes sont pour vous !

pour les "sans sucre" utilisez la méthode 1 car la quantité de sucre dans l'ail utilisé est négligeable .

la deuxième méthode est beaucoup plus légère pour les "sans gras" car l'huile d'olives n'est là que pour le "parfum" . Dans les cas de régime stricte l'huile peut être remplacée par du yaourt maigre "maison" ( voir fiche )

Je sais c'est pas pareil mais vous savez bien qu'

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**