



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