



## QUELQUES SAUCES ET LEURS TRUCS

### Beurre manié

Mélangez une tasse de farine avec une tasse de beurre mou. Congelez dans un moule carré . Puis faites des cubes que vous pourrez facilement utiliser plus tard .

NB ce beurre manié pourra être utilisé pour épaissir d'autres sauces , sauce tomates, sauce au vin, ou des potages comme le consommé de volaille par exemple

Ne pas assaisonner avant mais lors de l'utilisation finale .

### Sauce blanche instantanée

Pour obtenir une sauce d'épaisseur moyenne, ajoutez un cube de notre "beurre manié pour chaque tasse de lait et chauffez sur feu doux à moyen en brassant continuellement.

### Sauces aux avocats

Pour les éplucher facilement ? Roulez les dans vos mains quelques instants : la peau s'en ira très facilement .Faites toutes les opérations "en suivant" car ils s'oxydent très vite N'oubliez pas de citronner la coupe pour qu'ils ne noircissent pas

#### Pour un "GUACAMOLE" rapide :

Epluchez et coupez en morceaux les avocats bien mûrs . Ajoutez aux fruits écrasés à la fourchette du jus de citron, ou de lime (ou plus original d'orange à jus acide) . Un rien de piment de Cayenne . de l'oignon ou des cebettes écrasées finement .

Vous pouvez ajouter un peu de crème fleurette pour "adoucir" , ou lui donner plus de tonus avec du "hot curry" ou du poivre blanc et des baies roses .

#### NOTES DIETETIQUE

Sauce autorisée aux "sans sel", "sans gluten", "sans sucre" ( doses très supportables dans les fruits)  
INTERDITE aux "sans gras" : l'avocat contient 60% de lipides !

Et si vous essayez cette recette

### Sauce chaude des mayas

Epluchez et coupez en morceaux les avocats bien mûrs . Ecrasez les fruits . Mettre dans un bain Marie et ajoutez peu à peu du jus de citron, en tournant comme une mayonnaise . Puis ajoutez en tournant toujours de la purée de poivron vert , du piment de Cayenne , de l'oignon rose écrasé finement , une cuillère d'alcool mélangée avec du vinaigre et une forte cuillère de cacao. Il est important que la sauce soit remuée sans arrêt AU CHAUD car elle aurait tendance à virer si on la réchauffait

Servez cette sauce en accompagnement d'une grillade de poulet , de brochettes de coeur de canard ou ... avec un riz frit balinais : votre "nasi goreng" va prendre une ampleur inattendue

### **NOTES DIETETIQUE**

Sauce autorisée aux “sans sel”, “sans gluten”, “sans sucre” ( doses très supportables dans les fruits moins de 1% d’hydrates de carbone !)

INTERDITE aux “sans gras” : l’avocat contient plus de 60% de lipides !

Et puis tant que nous y sommes avec les sauces à base d’avocat et de cacao essayez donc celle ci :

#### **sauce au chocolat pour une fondue extraordinaire :**

De la pulpe d’avocat, du lait de coco , du vrai cacao (type van houtten) du sucre rabaya . Touillez bien et faites chauffer doucement ... ou mettez dans votre “thermomix” . Vous obtenez une superbe “sauce à fondue au chocolat”

### **NOTES DIETETIQUE**

sauce INTERDITE aux “sans gras” (comme la “salée) mais va bien aux “sans sel”, “sans gluten” et

...

même aux “sans sucre” car l’avocat n’a que 0,8% de sucre donc avec un édulcorant résistant à la chaleur (type sucaryl) voila la base d’un vrai dessert !