



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 balinaise : 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 !