



CHOUETTES SAUCES

UNE DRÔLE DE SAUCE A L AIL

Inspirée de la classique “aïoli”, cette sauce a l’avantage d’être hyper légère et compatible avec quasi tous les régimes

Cette recette du reste est restée fidèle à l’esprit de notre aïoli du Languedoc . Je me suis inspirée de ces variantes pour vous trouver une sauce “régime” et néanmoins dignes d’une table savoureuse sans présenter le moindre danger pour les “sans”

Cette sorte d’**“aïoli”** sera délicieuse tant avec les viandes froides, avec des veloutés de crustacés et de poissons ... et bien sûr avec les “grands aïolis régime” de légumes et de fruits de mer de notre Midi .

Ingrédients :

un bocal d’aulx mode LVC (note1)
piquant LVC
un peu d’huile d’olive

un “liant” (note 2)
poudre de Perlimpimpin
laitage frais éventuellement (note 3)

Méthode:

Voir (note 1) Bien écraser fin vos gousses d’ail de la boîte au mortier (voir au mixer sans problème) . Si vous utilisez des aulx crus vous aurez un goût beaucoup plus fort . Vous pouvez même envisager de mélanger les deux pour “moduler” la force de votre sauce .

Mélanger les épices et assaisonnements en fouettant au maximum (note 2) avec de la crème allégée ou du yaourt ou fromage 0% de MG pour les “sans gras” .



Passez votre “liant” (note 2)cuit au mortier (voir au mixer sans problème) . Sur la voir photo 2 on mélange avec l’ ail ,la poudre de Perlimpimpin, de la tomate LVC + du riz .

Mixez jusqu’à obtention d’une juste onctuosité et mixez le tout en “montant” votre sauce au fouet (ou à la “girafe”) comme la sauce classique .

Si vous avez mis un rien de curcuma ou mieux de safran dans votre poudre de Perlimpimpin votre sauce sera bien colorée, dorée comme si vous aviez une vraie “sauce classique” .

Avantage cette sauce n’est pas dangereuse pour les “sans gras” . Pour les “sans sucre” ne mettez pas de riz mais un laitage (note 3)... et ça marchera aussi !

Vous l’utiliserez comme une aïoli classique (en toasts sur un velouté de crabe par exemple photo 3

T.S.V.P -->

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si vous n’avez pas de bocal d’aulx préparé , pas de problème mettez vos gousses dans une cuillère d’eau dans un petit pot couvert de film étirable au FAO de LVC quelques instants . Surveillez vos aulx vont devenir molles . Tout va bien . Attendez que ce soit refroidi avant de vous en servir .

(note 2) Vous pouvez choisir “un liant” pour améliorer la “tenue” de votre sauce . Vous avez le choix selon vos goût entre :

le pain trempé dans du lait (plus ou moins essoré la sauce sera plus ou moins ferme) -> sauce douce .

de la pomme de terre cuite écrasée -> une sauce plus onctueuse avec des pommes de terre nouvelles , plus moelleuse avec des bintje un peu ancienne

de la chapelure blanche pulvérisée très finement , mélangez avec le laitage et laissez “macérer” au moins une heure avant de mixer finement -> une sauce fine, légère

(note 3) Vous pouvez opter pour du yaourt, de la crème allégée ou du fromage frais . Vous pouvez sans problème opter pour des laitages 0% de MG pour les “sans gras” . Plus vous choisirez une base ferme , plus votre sauce future sera ferme . Si vous utilisez une version “light” si vous êtes au régime “sans gras” les résultats seront très convenable .

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” c’est parfait

Pour les “sans gras” utilisez comme dit dans la recette des produits 0% de MG

Pour les “sans sucre” bien sûr il y a des traces dans l’ail (entre 5 et 8 % selon les sources) . Il vous suffit de ne pas utiliser un de ces “liants” de la recette . Optez pour un produit laitier (note 3) “pardines”non écrémé si vous pouvez : ça devient tout à fait correcte pour vous

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A