



Sauce blanquette

Faites tiédir puis filtrez le court bouillon (carotte, oignon, navet et bouquet garni) dans lequel vous aurez mis la viande à mijoter.

Mixez les légumes.

Versez le bouillon réchauffé (¼ de litre) sur la purée de légumes.

Ajoutez 100g de fromage blanc à 0% MG que vous aurez préalablement battu avec un jaune d'œuf.

Salez, poivrez, ajoutez du persil ciselé.



Sauce béchamel diététique

Délayez, à froid, 20g de maïzena avec un peu d'eau chaude.

Réchauffez ¼ de litre de lait écrémé et versez petit à petit sur la maïzena.

Remettez sur le feu et tournez jusqu'à épaississement du mélange.

Salez, poivrez et ajoutez une pincée de muscade.

Vous pouvez également ajouter un peu de concentré de tomate, pour obtenir une sauce aurore.



Sauce aigre-douce

Battez un œuf, 4cl de vinaigre de vin et 1 cuillère à café de moutarde, dans une casserole au bain marie, jusqu'à épaississement.

Ajoutez alors 1 dl de purée de tomate.

Salez, poivrez et laissez réduire de moitié sans cesser de remuer.

Ajoutez 1 dl de lait écrémé puis saupoudrez (à votre goût) de persil haché.



SAUCES & ASSAISONNEMENTS ALLÉGÉS



De nombreuses préparations acquièrent toute leur saveur grâce à la sauce qui les accompagne. Pour autant, l'ajout de sauce induit l'apport supplémentaire de calories, en graisses notamment. Voici quelques suggestions de sauces et assaisonnements allégés pour vos préparations...



Réseau Atlantique Diabète

Centre Hospitalier de La Rochelle
Rue du Dr Schweitzer - 17019 LA ROCHELLE Cedex
Tél. : 05 46 45 67 32 / 06 33 83 50 49 - Fax : 05 46 42 17 88
email : atlantique.diabete@wanadoo.fr
www.atlantique-diabete.com / www.atlantique-diabete.net

ASSAISONNEMENTS



Vinaigrette allégée

Pour une personne :

- 1 cuillère à café d'huile,
 - 1 cuillère à café d'eau,
 - 1 cuillère à café de vinaigre,
- sel, poivre, moutarde, fines herbes.



Sauce au yaourt ou au fromage blanc

Pour 3 personnes :

- 1 yaourt nature,
- 1 cuillère à café de citron ou de vinaigre,
- sel, poivre,

Vous pouvez l'aromatiser avec : paprika, ciboulette, persil, estragon, cerfeuil, ail, citron...



Mayonnaise diététique (2-3 pers.)

Délayez un fromage blanc nature avec un jaune d'œuf, une cuillère à café de moutarde, du sel et du poivre.

Variantes :

- *Aïoli* : pilez 5 à 6 gousses d'ail dans un mortier et ajoutez y le jaune d'œuf (ne pas mettre de moutarde), le sel et le poivre,
- *Mousseline* : ajoutez un blanc d'œuf battu à la préparation,
- *Tartare* : ajoutez à la mayonnaise des fines herbes et un oignon haché,
- *Rémoulade* : augmentez la quantité de moutarde et ajoutez 3 cornichons hachés.



SAUCES DIÉTÉTIQUES CHAUDES



Sauce hollandaise

Chauffez au bain-marie un jaune d'œuf et le jus d'un citron en mélangeant.

Incorporez, peu à peu, 15 g de margarine.

En fouettant vigoureusement, ajoutez 1 cuillère à soupe de maïzena, 4 cuillères à soupe de crème fraîche allégée.

Au besoin, allongez d'un peu d'eau bouillante.

