

Fiche pratique Les Sauces Faciles

@les.defis.happy.cuisine



01. La recette de base

CHAUDES

Base tomate (pour 400ml):

- 1 oignon, 2 échalottes ou 1 bouillon cube
- 2 càc d'herbes et/ou
- 2 càc d'épices
- Sel & poivre
- condiments (tomates séchées, olives...)/graines (pignon de pin...)
- Vin blanc (facultatif)

Base crème/lait (pour 25 cl):

- 25 cl de lait de coco, crème de soja, crème fraîche, d'avoine ou d'amende...
- 2 càS de sauce soja, 2 càS de moutarde ou 1 bouillon cube
- 2 càS de jus (citron; orange + vinaigre), bière, cidre...
- 2 càc d'herbes et/ou
- 2 càc d'épices
- Sel & poivre

FROIDES

Base huile (pour 3 càS):

- 2 càS de vinaigre ou jus de fruits acides (agrumes, fruits rouges...)
- 1 càS de moutarde et/ou 2 càS de sauce soja
- 2 càc d'herbes et/ou
- 2 càc d'épices
- Sel & poivre
- condiments en petits morceaux (citron confit, olives, tomate...)/graines (sésame, pignon de pin...)

Base yaourt (pour 1 pot):

- 2 càS jus de fruits d'agrumes (citron, pamplemousse, orange...)
- 1 càS de moutarde ou de sauce soja
- 2 càc d'herbes et/ou
- 2 càc d'épices
- Sel & poivre
- topping : crudités en petits morceaux (concombre, échalote, tomate...)/graines (sésame, courge...)/filet d'huile d'olive

La recette :

- Pour les sauces chaudes : dans une casseroles, fais revenir les ingrédients à cuire dans un filet d'huile d'olive si nécessaire (base tomate), puis ajoute les autres ingrédients et laisse mijoté à feux doux pendant 5 min.
- Prépare les sauces froides : dans un bol (ou un shaker/bocal pour la base huile) mélange tous les ingrédients. Au moment de servir tu peux ajouter quelques herbes, crudités ou graines sur le dessus pour la présentation.

02. Les classiques



Sauce tomate à l'italienne (chaude - base tomate):

- Base: 400ml de tomates concassées
- 2 échalottes & 1 filet d'huile d'olive
- 1 c.à.c d'origan séché et c.à.c d'ail en poudre
- 2 c.à.c de basilic frais ciselé
- Sel et poivre

Sauce coco-massalé (chaude - base lait):

- Base: 25cl de lait de coco
- 2 c.à.S de purée de tomate
- 2 c.à.c de massalé
- 1 c.à.c de gingembre frais râpé
- Sel et poivre



Vinaigrette rustique (froide - base huile) :

- Base: 3 c.à.S d'huile d'olive
- 2 c.à.S de vinaigre de framboise
- 1 c.à.S de moutarde en grain
- 2 c.à.c de ciboulette ciselée
- Sel et poivre saveur

Sauce ranch légère (froide - base yaourt) :

- Base: 1 yaourt grecque
- 1 c.à.S de moutarde de Dijon
- 1 c.à.c d'oignon en poudre et 1 c.à.c d'aneth séchée
- 1 c.à.c de ciboulette et 1 c.à.c de persil ciselés
- Set et poivre



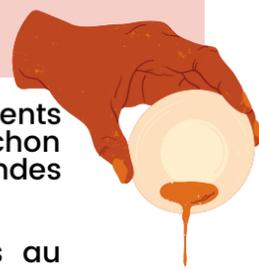
03. Nos astuces

L'astuce vinaigrette : réalise ta vinaigrette en versant tous les ingrédients dans un pot de type pot de confiture ou bocal réutilisable avec un bouchon hermétique. Referme le bouchon et secoue pendant quelques secondes pour tout mélanger.

L'info utile : la vinaigrette maison se conserve plusieurs semaines au réfrigérateur.

L'astuce anti-gaspi : il te reste de la sauce et tu ne sais pas quoi en faire ? Tu peux utiliser les sauces (les bases froides) pour réaliser une marinade de viande, poisson ou légume. Laisse-les mariner une nuit au réfrigérateur.

Le mot de la fin : il existe autant de sauce que d'humain, facile à agrémenter selon nos goûts, les épices et herbes permettent de rendre n'importe quel plat plus savoureux.



04. Nos inspirations

- Vinaigrette à l'orange
- Sauce tomates à l'échalote et vin blanc parfumé au laurier
- Sauce coco, curry & citron vert
- Sauce moutarde et estragon (à la crème de soja)
- Vinaigrette à l'asiatique (huile de sésame, vinaigre de riz et sauce soja)
- Sauce coco-massalé

LES DÉFIS HAPPY CUISINE

VERS UN QUOTIDIEN GOURMAND, HEALTHY & SANS PRISE DE TÊTE