

# LES SAUCES

19 recettes de sauces  
simples et gourmandes  
pour manger sain au  
quotidien



PAR CELINE LEGER  
DIÉTÉTICIENNE



## LES SAUCES FROIDES

Pour vos salades et crudités :

Sauce yaourt : jus de citron, yaourt nature, moutarde, sel, poivre

Sauce rose : jus d'orange, fromage blanc 3%, moutarde, concentré de tomates

Vinaigrette légère : 1/3 d'huile, 1/3 d'eau, 1/3 de vinaigre, citron, moutarde, sel, poivre

Vinaigrette sans huile : mélanger du jus de carottes et du jus de citron ou du vinaigre de framboise avec un peu de moutarde, estragon, sel, poivre

Sauce tahin : fouetter ensemble 1 cas de tahin (purée de sésame), 1 cac de jus de citron, 1 cac d'eau, sel, poivre, ail semoule

Sauce curry : fromage blanc, citron, curry, sel, poivre



## LES SAUCES FROIDES

Pour les crustacés, viandes, poissons, œufs durs :

Sauce gribiche : ajouter dans la vinaigrette allégée 1 œuf dur écrasé à la fourchette et des cornichons hachés.

Sauce piquante : ajouter dans la vinaigrette légère de l'ail écrasé et du piment.

Mayonnaise légère : mixer 1 jaune d'œuf cuit avec 50 g de fromage blanc, 1 cas de moutarde, sel et poivre

Sauce aïoli : ajouter dans la mayonnaise légère, 1 à 2 gousses d'ail écrasé

Sauce moutarde : fouetter 2 cas de fromage blanc 3% avec 3 cac de moutarde forte, saler, poivrer.

Sauce ciboulette : fromage blanc, jus de citron, ciboulette, sel, poivre

Sauce barbecue : ajouter dans la mayonnaise, une cas de concentrée de tomate, du paprika fumé et qq gouttes de tabasco.



## LES SAUCES CHAUDES

**Béchamel diététique (par personne) :** Dans une casserole, placer 125 ml de lait et 10g de farine puis chauffer à feu moyen en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe. Saler poivrer, ajouter de la muscade râpée.

**Sauce blanche :** idem sauce béchamel en remplaçant le lait par du bouillon de légumes/poisson/volaille.

**Sauce citronnée (pour le poisson) :** ajouter du jus de citron à la sauce blanche.

**Sauce cacahuète (idéale pour les fondues de légumes tel que poireaux, choux...) :** Dans une casserole, chauffer 1 cas de purée de cacahuète non sucrée, ajouter une cas de sauce soja salée, et 70ml d'eau. Saler, poivrer, ajouter de l'ail écrasé et du gingembre râpé. Chauffer à feu moyen en fouettant jusqu'à ce que le mélange épaississe.

**Sauce aux poivrons (pour les poissons blancs, viandes blanches, pâtes) :** mixer ensemble 200 g de poivrons marinés, 2 cas d'huile d'olive, 2 cas de parmesan râpée, 1 gousse d'ail, sel et poivre, qq feuilles de basilic, puis la réchauffer dans une casserole.

**Sauce tomate :** 100 g de concassée de tomates, 1 cas d'huile d'olive, ail, oignons, sel poivre, herbes aromatiques.