

Sauce aux avocats

Pour un bol

2 avocats bien mûrs

le jus de un citron vert

125 g de fromage blanc

Préparation: 10 mn

1. Pelez les avocats légumes découper la pulpe en morceaux.
 2. Mélangez dans le bol d'un mixeur les morceaux d'avocat et le jus de citron, actionnez l'appareil. Ajoutez à cette purée le fromage blanc. Servez très frais.
-

Sauce à la crème fraîche ou au yaourt

Pour un bol

250 g de crème fraîche ou de yaourt

1 cs de vinaigre

1 cs d'huile d'olive

sel, poivre

Préparation: 5mn

Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients. Battez jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse. Vous pouvez

agrémenter cette sauce de 1 cc de jus d'orange ou de citron pour accompagner des crudités.

Mayonnaise de base

Pour un bol

Un jaune d'oeuf

Une cuillerée à café de moutarde

1 cs de vinaigre ou de jus de citron

4 cs d'huile d'olive

sel, poivre

Préparation: 5mn

Mélanger dans un grand bol le jaune d'oeuf, la moutarde, le sel et le poivre; verser l'huile en mince filet et monter au fouet jusqu'à ce que la sauce épaississe et devienne bien ferme.

les conseils de Nina:

Veillez à ce que tous les ingrédients soit à la même température.

Mayonnaise aux herbes: ajouter à la mayonnaise de base là où les herbes fraîche ciselée de votre choix.

Mayonnaise au cari: ajouter à la mayonnaise de base deux pincées de carie ou de curcuma

Mayonnaise à l'ail: incorporer à la mayonnaise de base 2

gousses

d'ail pelée et écrasez au presse-ail.

Vinaigrette de base

Pour une tasse

1 cs de vinaigre

3 cs d'huile

sel, poivre du moulin

Préparation: 3mn.

Dans un grand bol, mélangez le vinaigre, le sel et le poivre; ajoutez l'huile en fouettant la sauce pour l'émulsionner légèrement.

vinaigrette à la moutarde :

réduisez la quantité de vinaigre de la vinaigrette de base, ajoutez une cuillère à café de la moutarde de votre choix.

Vinaigrette au citron:

remplacez le vinaigre de la vinaigrette de base par du jus de citron.

Vinaigrette à l'échalote(ou à l'ail ou aux deux)

Faites macérer dans la vinaigrette de base 1 échalote ou 1

gousse d'ail (ou les deux) pelée et très finement émincées ou hachée.

Vinaigrette aux herbes ajoutez à la vinaigrette de base là où les herbes fraîche ciselées de votre choix (ciboulette, cerfeuil aneth, persil plat, estragon, menthe, basilic, coriandre, etc.).

Cendrillon

Ingrédients:

jus d'ananas

6 cl. de jus de citron

6cl.jus d'orange

Préparation:

mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué:
jus d'ananas, jus de citron, jus d'orange

Cassis

Ingrédients:

1 trait de sirop de cassis

5 cl. de jus d'orange

10 cl. de jus d'ananas

10 cl. de jus de pamplemousse rose

Préparation:

Mettre le jus d'orange, de jus de pamplemousse rose et d'ananas. Verser un filet de sirop.

Servir dans un verre à cocktail

Bonbon

ingrédients:

5 cl. de jus d'ananas

5 cl. de jus d'orange

2 cl. de sirop de fraise

5 cl. de jus de pomme

Préparation:

Mettre des glaçons dans un shaker versez le sirop de fraise, jus de pomme, jus d'ananas, jus d'orange.

LES CONSEILS DE NINA: servir avec de la glace pilée dans un verre à vin et décorez le verre avec une tranche de citron et nombre.

Arc en ciel fizz

Ingrédients:

3 cl. de Schweppes citron

2 cl. de jus de pamplemousse

6 cl. de jus de kiwi

5 cl. de jus d'orange

2 cl. de jus d'ananas

Préparation:

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué: jus de Schweppes citron, jus de pamplemousse, jus de kiwi, jus d'orange, jus d'ananas.

A servir dans un verre à cocktail.

Arc en ciel

Ingrédients:

3 cl de citron vert

2 cl. de jus de pomme

2 cl. de jus d'ananas

5 cl. de jus d'orange

6 cl. de jus de mangue

Préparation:

Mettre tous les ingrédients dans l'ordre indiqué citron vert, jus de pomme , jus d'orange, jus d'ananas.

A servir dans un verre à cocktail.

Orange-ananas

Ingrédients :

2 cl. de grenadine

8 cl. d'ananas

8 cl. d'orange

Préparation :

Mettre les ingrédients dans l'ordre indiqué: grenadine, jus d'ananas, jus d'orange.