

# Sauce au roquefort

## Pour un bol

50 g de Roquefort

50 g de crème fraîche

1cc de vinaigre de Xérès

3 cs d'huile de noix

sel, poivre

**Préparation:** 5mn.

Dans un grand bol, écrasez le roquefort à la fourchette. Mélangez à la crème fraîche le vinaigre et l'huile. Salez et poivrez.

---

# 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 pub 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.