

# 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 barbecue

## INGREDIENTS :

- 180 g de concentré de tomates
- 4 c. à soupe de miel liquide
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 10 cl de vin blanc
- 10 cl de sauce Worcestershire
- 1 c. à café de moutarde
- 1 petit bouquet de thym
- persil

- estragon
- sel, poivre
- poivre de Cayenne

## Préparation :

- Ajoutez le vin blanc, la sauce anglaise, le bouquet, le miel, l'ail haché, la moutarde. Bien mélanger et laissez mijoter 15 min.
  - Salez et poivrez fortement, jetez une petite pincée de Cayenne dans cette sauce onctueuse et très relevée, que vous servirez tiède ou froide avec des spare ribs.
- 

## SAUCE BÉCHAMEL

### Ingrédients :

1/2 l de lait

30g de beurre

30g de farine

Sel, poivre, noix de muscade

### Préparation :

1. Dans une casserole, faire fondre 30 grammes de beurre à feu doux. Une fois que le beurre est bien fondu, ajouter la même quantité de farine (30 g) et mélanger pour bien amalgamer les deux ingrédients. Pour que le roux ne brûle pas, on peut également y ajouter quelques gouttes d'huile.

2. Après quelques minutes, la farine et le beurre ainsi

mélangés vont former un roux qui va commencer à se colorer. Malgré ce que son nom indique, il ne faut pas attendre que le mélange roussisse. Arrêter le feu dès que la préparation atteint une jolie couleur dorée, puis laisser refroidir.

3. Pendant que le roux refroidi, portez 1/2 litre de lait à ébullition dans une casserole. Verser le lait sur le roux refroidi en un filet continu, tout en mélangeant énergiquement au fouet pour empêcher la formation de grumeaux.

4. Lorsque le lait chaud est totalement versé sur le roux, replacer la casserole sur feu doux. Continuer à mélanger sans cesse, jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. On attend généralement que la sauce nappe le dos d'une cuillère en bois.

5. Une fois que l'on obtient la bonne consistance, il ne reste plus qu'à assaisonner notre sauce béchamel. Ajouter du sel, du poivre, et surtout quelques pincées de noix de muscade, qui donne à cette sauce son caractère et son originalité. Indispensable !

---

## Sauce cheddar

- 100 g de cheddar
- 200 g de crème fraîche épaisse
- 1 c. à soupe de vin blanc
- 1 c. à café de farine
- 1 pointe de piment de Cayenne
- sel, poivre

### Préparation :

- Délayez le vin blanc, la crème fraîche et la farine dans

une casserole et faites bouillir.

- Tournez à l'aide d'une cuillère en bois pour faire épaissir la crème.
  - Tranchez le cheddar en morceaux et ajoutez-le au mélange pour qu'il puisse fondre.
  - Attendez jusqu'à ce que les morceaux de fromage fondent.
  - Incorporez ensuite le piment de Cayenne et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
  - Versez la préparation dans un bol et accompagnez-la de toasts. Puis dégustez aussitôt.
- 

## Sauce crevette 160 calories

**Préparation : 10 minutes**

4 personnes :

200 g de crevettes roses décortiquées

40 cl de crème fraîche

2 cs de Cognac

Poivre du moulin

1. Passez les crevettes au mixeur pour les réduire en purée.
2. Mélangez-les avec la crème fraîche. Ajoutez une bonne pincée de poivre fraîchement moulu et le cognac, et mélangez.

**LES CONSEILS DE NINA:** Cette sauce peut accompagner tous les poissons grillés ou pochés.

---

# Sauce gribiche 290 calories

**Préparation : 10 minutes**

**Cuisson : 10 minutes**

4 personnes :

4 œufs

1 cuillerée à soupe de moutarde forte

1 verre d'huile

1 cs de câpres

1 cs de fines herbes hachées

2 cornichons

**1.** Faites durcir les œufs. Ecalez-les. Mettez les jaunes dans un grand bol, écrasez-les. Ajoutez-y la moutarde forte. ( Réservez les blanc blancs.)

**2.** Versez l'huile petit à petit en tournant comme une mayonnaise.

**3.** Ajoutez enfin les câpres, les cornichons coupés en petits dés, les fines herbes hachées et les blancs des oeufs durs coupés en très petits dés. Servez froid.

**LES CONSEILS DE NINA:** Accompagnez poireaux et artichauts de cette sauce.

---

# Sauce tartare

## Ingrédients :

- 2 jaunes d'oeufs cuits durs
- 4 cornichons
- 1 échalote
- 2 feuilles d'estragon
- 1 c. à soupe de persil
- 2 branches de cerfeuil
- 3 c. à soupe de câpres
- 1 jaune d'oeuf
- 1 c. à café de vinaigre
- 1 c. à café de moutarde
- 1/4 de l d'huile
- sel, poivre du moulin

## Préparation :

- Battez le jaune d'oeuf à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Incorporez ensuite l'huile en veillant à la verser en filet très fin, presque goutte à goutte, sans cesser de battre. Vous obtenez ainsi un mélange crémeux et onctueux.
- Incorporez ensuite la moutarde, le sel et le poivre, puis à la fin le vinaigre, le persil, le cerfeuil et l'estragon finement ciselés, les câpres hachés, l'échalote finement émincée, les oeufs durs émiettés. Mélangez bien.
- Réservez votre sauce au réfrigérateur pour la

rafraîchir, sortez-la au dernier moment.

---

# Sauce vinaigrette

## Préparation :

- moutarde
- mayonnaise
- huile d'olive
- vinaigre (balsamique de préférence)
- sel
- poivre

## PRÉPARATION:

- Dans un bol, mélanger deux petites cuillerées de moutarde et deux de mayonnaise.
- Ajouter environ deux cuillerées de vinaigre. Introduire ensuite l'huile petit à petit tout en mélangeant.
- Une fois que la sauce est épaisse et homogène, saler et poivrer.

**Les conseils de Nina :** vous pouvez personnaliser votre vinaigrette en ajoutant du miel, du sucre vanillé, des aromates ou des épices...

---

# 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.).