

# Sauces salées et sucrées

## Sauces salées

### Matériel

- Bol ou pot à confiture avec couvercle
- Cuillères à café et à soupe
- Fouet ou fourchette
- Mixeur ou moulin à légumes (pour la sauce au concombre)
- Couteau et épluche légumes

## TYPE MAYONNAISE

### Ingrédients

- 4 cuillères à soupe de lait concentré non sucré
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Sel, poivre,
- 1 jus de citron
- 8 cuillères à soupe d'huile

### Réalisation

- Dans un bocal à confiture avec un couvercle mettre le lait concentré, la moutarde, le sel, le poivre et l'huile.
- Fermer le pot et agiter. La sauce est liée mais encore liquide.
- Ajouter le jus de citron.
- Fermer à nouveau le pot et agiter.

*Remarque* : cette mayonnaise sans œuf peut se transporter sans risques.

### Trucs du chef

- Un peu de sauce Ketchup ou de concentré de tomates donne à la sauce une jolie couleur rosée.
- Un œuf dur écrasé donne une consistance plus épaisse (idéal dans des tomates creusées).
- Des herbes aromatiques finement ciselées parfument agréablement.
- Des noix de cajou ou des cacahuètes écrasées donnent un petit air inattendu.
- Faites jouer votre imagination....

## SAUCE VINAIGRETTE

### Ingrédients

- 3 cuillères à soupe d'huile
- 3 cuillère à café de vinaigre
- sel et poivre

### Réalisation

- Dans un bol ou un pot à confiture avec couvercle, délayer le sel, le poivre et le vinaigre.
- Ajouter l'huile et bien mélanger.

### Trucs du chef

- On peut ajouter des herbes fraîches ou déshydratées finement ciselées (estragon, persil, ciboulette) de l'ail haché ou de l'échalote finement taillée.
- On peut varier les huiles (olive, tournesol...).

## SAUCE MOUTARDE

### Ingrédients

- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 cuillères à café de vinaigre de vin
- 4 cuillères à soupe d'huile (olive, tournesol...)
- Du sel, du poivre

### Réalisation

- Mettre dans un bol la moutarde, le sel, le poivre et le vinaigre.
- Ajouter peu à peu l'huile en mélangeant bien.

### Trucs du chef

- Comme pour la sauce mayonnaise on peut ajouter un œuf dur haché (idéal pour les crudités).
- On peut remplacer le vinaigre par du citron. On peut ajouter des noix concassées.

## SAUCE AU CONCOMBRE

Cette sauce est idéale pour toutes sortes de salades.

### Ingrédients

- Un petit concombre
- 30 cl. de crème fraîche
- Sel, poivre
- 2 cuillères à soupe d'estragon

### Réalisation

- Peler, épépiner le concombre, le réduire en purée à l'aide d'un robot ou moulin à légumes ; le laisser s'égoutter.
- Y ajouter la crème fraîche, le sel, le poivre et l'estragon.

### Trucs du chef

- Remplacer éventuellement l'estragon par de la menthe fraîche hachée, de l'ail, de la ciboulette, du cerfeuil, de l'aneth... et la crème par un yaourt.

## SAUCE AU FROMAGE BLANC

Cette sauce, épaisse, s'accommode très bien avec les fondues de crudités.

### Ingrédients

- Sel, poivre
- 2 cuillères à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 3 à 5 cuillères à soupe de fromage blanc

### Réalisation

- Dans un bol mélanger tous les ingrédients et bien remuer.

### Trucs du chef

- Remplacer le citron par du vinaigre et ajouter du Roquefort ou du Bleu d'Auvergne en purée.
- Remplacer le fromage blanc par du yaourt (sauce plus fluide).

### Remarque

Conserver les sauces au réfrigérateur jusqu'à utilisation.

## Sauces sucrées

### SAUCE CHOCOLAT

Cette sauce est excellente avec de la glace, des fruits au sirop, en fondue,...

### Matériel

- 1 casserole
- 1 cuillère en bois
- 1 saladier
- 1 assiette

### Ingrédients

- 30 cl de crème fraîche
- 175 g de chocolat noir à cuire

### Réalisation

- Faire chauffer doucement la crème fraîche dans la casserole sans la faire bouillir.
- Couper le chocolat en morceaux dans l'assiette.
- Ajouter le chocolat à la crème et le laisser fondre doucement sans cesser de remuer avec la cuillère en bois.
- Quand la sauce est bien lisse, la retirer du feu.
- Servir tiède.

### Truc

Le chocolat peut être mis à fondre au micro-ondes. Dans ce cas, la crème sera ajoutée en dernier.

## COULIS DE FRUITS ROUGES

Ce coulis est idéal pour accompagner une glace, des sablés, une charlotte,...

### Matériel

- Un moulin à légumes avec une grille très fine
- Un saladier de présentation.

### Ingrédients

- 300 g de fruits frais (fraises, framboises, mûres,...)
- 20 cl de crème fraîche
- 3 cuillères à soupe de sucre

### Réalisation

- Laver les fruits et les sécher.
- Retirer les queues des fraises.
- Réduire en purée les fruits.
- Mettre cette purée dans le saladier et y ajouter la crème fraîche et le sucre. Bien mélanger.

### Truc

Si vous disposez d'un mixer, les fruits lavés et séchés peuvent être mis directement dans le bol du mixer avec la crème et le sucre. Mixer jusqu'à obtenir une purée fine.