

## Exemples de sauces légères

(4 personnes)



### « Sauce fromage blanc »

- 200g de fromage blanc
- 1 cc de moutarde
- le jus d'½ citron
- poivre

Presser le jus d'un demi-citron.  
Mélanger le fromage blanc et la moutarde, ajoutez le jus de citron, salez et poivrez à votre convenance.

### « Sauce avocat »

- 150g de fromage blanc
- 1 avocat bien mûr
- Le jus d'½ citron
- paprika
- poivre

Verser le jus de citron dans un saladier.  
Prélever la chair de l'avocat à la cuillère et la mélanger au citron pour qu'elle ne noircisse pas.

Ajouter le paprika et le fromage blanc.  
Passer la préparation au mixer, jusqu'à l'obtention d'une purée fine et homogène.  
Rectifier l'assaisonnement. Servir froid.

Variante : remplacer le paprika par un mélange « 4 épices », ajouter une pointe de purée de piment ou quelques gouttes de tabasco.

### « Sauce aïoli »

- Sauce fromage blanc
- Ail pilé

Utilisation : vous pouvez présenter ces sauces lors d'apéritifs, accompagnées de dips de légumes (carottes, concombre, chou-fleur...).

### « Sauce tartare »

- Sauce fromage blanc
- 1 Echalote hachée
- 1 Ail pilé, persil, ciboulette

### « Sauce ravigote »

- Sauce fromage blanc
- Câpres, cornichons
- Estragon, Persil, cerfeuil, échalote
- Poivre

### « Sauce anisée »

- Sauce fromage blanc
- 2 petits oignons frais émincés
- ½ bulbe de fenouil
- 1 cc de basilic haché
- Poivre

Mélanger bien le tout et laisser reposer au moins une heure avant de servir.  
Excellent avec poulet et poissons grillés

### « Sauce poivron »

- Sauce fromage blanc
- Le jus d'1 citron
- 1 poivron rouge
- 1 petit piment doux
- 1 gousse d'Ail
- ½ oignon

Laver le poivron, l'épépiner et le découper en fines lamelles.

Même opération pour le piment.

Eplucher et laver l'ail et l'oignon puis les hacher.

Ajouter le jus de citron et mélanger tous les ingrédients à la sauce fromage blanc.

Mélanger.

Laisser reposer au moins une heure avant de servir.