



SAUCES

Vous savez réaliser les sauces basiques, comme celles que je détaille dans *Je débute en Cuisine Nature* : une sauce froide comme une *Vinaigrette* ou *Citronnette* et une sauce chaude comme la Sauce blanche/béchamel classique.

Cette dernière permet d'agrémenter des restes de légumes cuits à la vapeur douce, servis tels quels sur l'assiette ou grillés en gratin. C'est une sauce blanche — qui est à base de farine et de beurre montés à l'eau — où l'eau est remplacée par du lait. Additionnée de crème épaisse, elle s'appellera « sauce Normande ». Améliorée de 60 à 80 grammes de fromage râpé, elle devient une « sauce Mornay ». Avec quelques jaunes d'œufs et le jus d'un demi-citron, vous en ferez une « sauce Poulette ». Ajoutez aussi du curry ou du velouté de champignons. Inventez-lui autant de noms poétiques qu'elle en mérite !

Je propose une vinaigrette enrichie en *Vinaigrette au yaourt* (p. 99). On émulsionne une simple citronnette avec du yaourt entier nature et on intègre l'un ou l'autre des tous petits riens qui sont de délicieuses sources de nutriments : le gomasio, la levure en paillettes, les germes de blé, etc.

Cette vinaigrette convient pour les salades et crudités. On peut aussi en verser un filet sur les légumes cuits à la vapeur, comme pour une julienne de Légumes ou des poireaux entiers à la vapeur. La part d'huile de tournesol est ajoutée ici entre autres pour sa richesse en indispensable 'vitamine F'. Sa teneur en oméga-6 est critiquée par certains nutrithérapeutes... À tort ! Le sujet des matières grasses est bien plus complexe qu'une simple liste de bons et de méchants.

On a vu plus avant la *Sauce Ravigote* (p. 29), qui se marie classiquement aux plats un peu lourds. Je l'ai proposée pour accommoder les *Poireaux vapeur avec des œufs mollets*. C'est une sauce froide à base d'huile, de moutarde à l'ancienne, d'échalotes, de câpres et de ciboulette. J'y ajoute du yaourt entier et du jus de citron à la place du vinaigre.

La *Sauce Aioli* accompagne à l'évidence le *Grand Aioli à la Vapeur* (p. 76). C'est une mayonnaise sans œufs bien aillée dans laquelle on rajoute du pain, une pomme de terre cuite ou de la chapelure et parfois même des noix pour assurer la cohésion de la sauce en l'absence d'œuf.

La *Sauce au Miel* est détaillée dans la recette des *Magrets de Canard* (p. 93). Elle est une version simplifiée de la *Sauce Mi-Mi* que j'ai servie avec les magrets de canard en hypocuisson dans *Je Débute en Cuisine Nature*.

Une autre sauce fort appréciée, réputée plus difficile à réaliser que la Vinaigrette : la *Sauce Béarnaise* est un tout grand classique de la cuisine française. J'en présente une version facilitée, quasi inratable si vous prenez le temps de la découvrir la première fois. Je la propose au beurre (version traditionnelle) ou à l'huile (version kousminienne).

Pour une découverte en images qui bougent des sauces classiques françaises, je vous invite à explorer le site du chef Simon www.chefsimon.com. Drôle et hyperpro simultanément, il publie aussi de nombreuses vidéos très pédagogiques. Adresse : www.dailymotion.com/chefsimon#video.

La *Sauce Crème de Légumes* (p. 106) exige que vous possédiez un blender. Le principe en est simple. Cuisez les parures* de légumes avec les légumes destinés à la recette (les chapeaux des poivrons, par exemple). Ajoutez l'une ou l'autre épice. Moulinez-les avec de la crème, de l'huile, un œuf ou de la purée d'amandes. Et voilà une belle sauce onctueuse, riche, exquise et si facile à réussir.

“ En Cuisine Nature, on assaisonne des légumes crus ou cuits vapeur d'une vraie vinaigrette. Vraie ? Mais oui... si les huiles ne sont pas crues, vierges et de première pression à froid, vous n'arriverez pas à vous ressourcer en profondeur, sans parler de mincir durablement. Jetez donc ces pots douteux, même présentés sous les atours de princesse.

VINAIGRETTE AU YAOURT

1. Versez le jus de **citron** sur le sel, pour le dissoudre.
2. Ajoutez la moutarde en remuant.
3. Versez le reste des ingrédients : les huiles, le yaourt, l'eau, la **coriandre**. Fouettez vigoureusement ou mixez pour mieux émulsionner.

On utilise en base de Vinaigrette de l'huile d'olive VPPF, que je marie ici à l'huile de tournesol. Si le parfum de cette dernière vous insupporte, remplacez-la par une huile de carthame non oléique, sa sœur quasi-siamoise au goût moins présent.

Cette sauce s'accommode d'huiles plus parfumées, comme l'huile de noix ou de noisette, de vinaigre de Xérès ou balsamique, de toutes sortes d'herbes fraîches. Ici, on la décline au yaourt pour une variante protéinée et fraîche sur le plan de l'énergétique chinoise.

Elle se conserve au réfrigérateur. Secouez avant chaque utilisation, pour bien mélanger tous les éléments.

INGRÉDIENTS

- 1 cuill. s. de jus de citron
- ¼ cuill. c. de sel marin
- 150 g. de yaourt nature
- 1 gousse d'ail pressée
- 3 cuill. s. d'huile de tournesol V.P.P.F.
- 12 cuill. s. d'huile d'olive V.P.P.F.
- 1 cuill. s. d'eau
- 1 cuill. s. de feuilles de coriandre fraîche ciselées

TIMING

se conserve 15 jours

MATÉRIEL

mixeur* ou blender*
(p. 50)