



# Les sauces

36 recettes

©PanierGarni, le 19/01/2011

## Sauce veloutée

*Pour 6 personnes*  
**Recette facile, économique et rapide**

Valeurs nutritionnelles par portion <b>185 Kcal</b> Glucides 2.54 g, Lipides 18.1 g, Protides 3.21 g
---

### Ingrédients

- 125 gr de crème fraîche liquide
- 2 jaune d'oeuf
- 2 cuillère à soupe de beurre
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel

### Préparation

**Préparation** : 15 minutes

Pour 6 personnes ( 1 demi litre)

- Faites fondre le beurre, ajoutez la farine, laissez cuire en tournant 2 minutes
- Mouillez avec le fumet (jus de cuisson) ou avec moitié fumet, moitié lait froid
- Laissez épaissir en faisant bouillir une minute
- Ajoutez le jaune d'oeuf mélangé à la crème, goûtez, rectifiez l'assaisonnement si cela est nécessaire, pressez quelques gouttes de citron, donnez juste un bouillon
- Servez

## Béarnaise

*Pour 6 personnes*

Recette sans difficulté, d'un prix normal et de durée moyenne

Valeurs nutritionnelles par portion <b>371 Kcal</b> Glucides 2.08 g, Lipides 37.75 g, Protides 4.31 g
--

### Ingrédients

- 250 gr de beurre
- 5 échalote
- 3 oeuf
- 1 verre de vinaigre
- 1 cuillère à soupe de cerfeuil
- 2 cuillère à soupe d'estragon haché
- 1 pincée de poivre
- 2 pincée de sel

### Préparation

**Préparation** : 5 mn

**Cuisson au bain-marie** : 10 mn

Pour 6 personnes

- Sur feu vif, faites réduire le vinaigre avec les échalotes et une cuillère d'estragon jusqu'à évaporation complète
- Laissez refroidir
- Ajoutez les jaunes d'oeufs, deux cuillères à soupe d'eau, sel, poivre, remuez
- Portez au bain-marie, ajoutez le beurre comme pour la hollandaise
- Pour servir, mélangez-y le reste d'estragon et le cerfeuil
- Comme toutes les émulsions chaudes, ces sauces délicates à réussir seront moins fragiles si vous ajoutez aux jaunes d'oeufs une demi-cuillère à café de farine (pas davantage)

# Mayonnaise

*Pour 6 personnes*  
Recette sans difficulté, **économique** et **rapide**

Valeurs nutritionnelles par portion <b>768</b> Kcal Glucides 0.21 g, Lipides 84.47 g, Protides 1.38 g
--

## Ingrédients

- 50 cl de huile
- 2 cuillère à café de moutarde
- 1 oeuf
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel
- 2 cuillère à soupe de vinaigre

## Préparation

**Préparation** : 10 mn

Pour 1 demi litre

### **Le plus de PanierGarni**

Une heure avant de commencer une sauce mayonnaise, mettez tous les ingrédients dans la pièce où elle sera élaborée

- C'est la différence de température entre eux et particulièrement le froid qui est à l'origine des ratages
- Dans un bol, mettez le jaune d'oeuf, la moutarde, quelques gouttes de vinaigre
- Délayez
- Laissez reposer une minute
- Versez l'huile en mince filet en tournant à la spatule en bois
- Dès que l'émulsion se forme et épaissit, augmentez le débit de l'huile
- Si la sauce devient trop ferme, ajoutez une demi-cuillère de vinaigre
- A la fin, salez au sel fin, poivrez, vinaigrez, goûtez
- Pour obtenir une mayonnaise fluide, ajoutez de l'eau par cuillère à café
- La mayonnaise sortant du réfrigérateur ne doit pas être remuée avant qu'elle ait repris la température ambiante car elle tournerait

# Sauce Tomate

*Pour 6 personnes*  
**Recette facile**, d'un prix normal et **rapide**

Valeurs nutritionnelles par portion <b>292 Kcal</b> Glucides 12.55 g, Lipides 25.83 g, Protides 2.92 g
---

## Ingrédients

- 2 oignons
- 1. 5 kg de tomate
- 2 gousse d'ail
- 5 feuille de basilic
- 1 verre de huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- 1 bouquet de persil
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel

## Préparation

**Préparation** : 10 minutes

**Cuisson** : 45 minutes environ

Pour 6 personnes

- Coupez les tomates en deux, égrenez-les, mettez-les dans une casserole avec l'ail, l'oignon, l'huile et toutes les herbes
- Faites cuire à découvert à feu vif jusqu'à ce que l'eau des tomates soit complètement évaporée
- Goûtez, et si vous trouvez la sauce acide, ajoutez un ou deux morceaux de sucre
- Passez dans le presse-purée (grille fine), salez, poivrez
- Selon la saison et la qualité des tomates on obtient une sauce plus ou moins liquide
- Si, une fois passée, vous la trouvez un peu claire, faites-la réduire rapidement à feu vif, jusqu'à la consistance désirée
- Cette sauce se conserve une semaine au réfrigérateur

## Le Lexique

**Crever :**

faire éclater du riz en le plongeant 2 à 3 minutes dans de l'eau bouillante, pour la réalisation du riz au lait.

**Paupiette :**

tranche fine de viande assaisonnée (ou de poisson), garnie à l'intérieur d'une farce, roulée, ficelée ou non.

**Tronçon :**

morceau de poisson, plus long que large, pris sur toute l'épaisseur.

**Mouiller :**

verser un liquide (eau, bouillon, . . . ) dans une préparation chaude ou froide pour rendre l'ensemble plus liquide ou pour éviter aux aliments de coller au plat.

**Pain de campagne :**

il s'agit le plus souvent, d'un mélange maison de farine de blé et de farine de seigle. Il peut également être un pain de seule farine de blé ayant bénéficié d'une fermentation prolongée, de façon à développer une saveur acidulée et à obtenir une plus longue conservation.

**Parures :**

déchets ou parties nuisant à la présentation d'un aliment.

**Truffer :**

garnir une farce avec des truffes hachées. Disposer des lamelles de truffes entre chair et peau d'une volaille.

**Blanc :**

mélange de farine et d'eau froide, ajouté à de l'eau bouillante citronnée, utilisé pour la cuisson de certains légumes et de certains abats blancs.

**Jointoyer :**

boucher les interstices de diverses pâtisseries afin de rendre leur surface plus lisse et plus présentable.

**Escaloper :**

trancher dans le sens transversal.

## Les petites astuces

### **Oignons moins forts (Legumes) :**

Pour adoucir des oignons trop forts, il suffit de les les couper en rondelles et de les faire tremper 10 min dans de l'eau glacée. vous les essuyez avant utilisation, vous aurez ainsi des oignons moins forts et toujours croquants.

### **Plus de sucre glace ! (Les Desserts) :**

Zut, vous avez oublié de racheter du sucre glace, pas de panique. Mixez une tasse de sucre en poudre et rajoutez une cuillère à soupe de fécule de pomme de terre. La fécule va fluidifier le sucre sans donner d'arrière goût.

### **Rattraper une mayonnaise (Les Sauces) :**

•Mettre dans un récipient une cuillerée à café de moutarde ou d'eau, ou une goutte de vinaigre, ou un jaune d'oeuf cassé •Tourner régulièrement en ajoutant peu à peu votre mélange. En mettant un peu de sel fin ou une goutte de vinaigre avant que la mayonnaise ne tourne, on évite l'accident.

### **Hydratation (Fruits secs, légumes secs. . . .) (Les Fruits) :**

•Dans un récipient verser les aliments secs puis recouvrir d'eau. Laisser réhydrater au micro-onde puissance moyenne pendant environ 10 mn. Il est conseiller de laisser reposer quelques minutes avant cuisson. •On peut ajouter un sachet de thé (sans agrafe) ou un peu d'alcool (rhum. . . ) pour les fruits, et un bouquet garni ou un bouillon cube pour les produits salés.

### **Dessaler le jambon (Les Viandes) :**

Si les tranches de jambon cru sont trop salées à votre goût, faites les mariner quelques minutes dans du lait, cru de préférence. Essuyez-les avant utilisation, le trop plein de sel est parti dans le lait.

# Sommaire

Sauce veloutée (263) . . . . .	2
Béarnaise (254) . . . . .	3
Mayonnaise (46) . . . . .	4
Sauce Tomate (261) . . . . .	5
Le Lexique . . . . .	6
Les petites astuces . . . . .	7