

FONDUE CHINOISE (1)

MAYONNAISE

Mise en place et préparation:
env. 5 min, pour env. 1 dl

1 jaune d'œuf frais

1 c. c. de moutarde

4 c. s. d'huile de colza

**2 c. s. de demi-crème
acidulée**

¼ de c. c. de sel

un peu de poivre

Bien mélanger au fouet dans un bol le jaune d'œuf et la moutarde. Verser l'huile goutte à goutte, puis en filet, sans cesser de remuer jusqu'à ce que la mayonnaise épaississe. Incorporer la demi-crème, saler, poivrer.

Remarque: ne pas conserver les restes des sauces à base d'œufs crus!

Portion: 279 kcal, lip 30g, glu 1g, pro 2g



SAUCE CURRY

Toutes les sauces: mise en place
et préparation: env. 5 min, pour
2 portions

1 dl de mayonnaise (voir ↑)

1 c. c. de curry

1 ananas victoria,
la moitié en petits dés
(soit env. 100g)

Mélanger mayonnaise, curry et petits dés d'ananas.

Suggestion: servir le reste d'ananas en morceaux, avec la fondue.

Portion: 303 kcal, lip 30g, glu 6g, pro 3g

SAUCE COCKTAIL

1 dl de mayonnaise (voir ↑)

2 c. s. de ketchup

**un peu de paprika et de
Tabasco**

Mélanger la mayonnaise et le ketchup, assaisonner.

Portion: 296 kcal, lip 30g, glu 5g, pro 3g

SAUCE AU POIVRE

1 dl de mayonnaise (voir ↑)

**½ à 1 c. s. de grains de
poivre vert en
saumure,** égouttés,
écrasés

1 c. s. de persil, ciselé

Mélanger mayonnaise, poivre et persil.

Portion: 283 kcal, lip 30g, glu 1g, pro 2g

Important

Les ingrédients sous «Compléter avec» complètent idéalement la recette. Ils sont donc déjà inclus dans le calcul des valeurs nutritionnelles.

2 La recette est prévue pour 2 personnes.
Pour 4 personnes, doubler les quantités indiquées.