

RECETTE

MAYONNAISE ALLEGEE

Famille Recette

Sauces

Proposée par :

Joë

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

		Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	Moutarde	Assais.			1		
2	Huile d'Olive	MG			2		
3	Eau	Assais.			1		
4	Gousse d'Ail	Assais.					1
5	Fines Herbes	Assais.				1	
6	Sel, Poivre	Assais.					
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Dans 1 bol, mettre la moutarde, l'ail écrasé, sel, poivre, épices (curcuma ou curry ou paprika), et (ou) fines herbes (persil, ciboulette, etc). Mélanger l'huile et l'eau. Verser lentement sur la moutarde en fouettant avec 1 fourchette. Se conserve 2 jours au frigo.

Coup de Patte du Chef

Convient aux personnes qui, comme moi, sont allergiques aux œufs. Pour une vinaigrette, rallonger d'1 càs d'eau afin de la rendre plus liquide.

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.