|  |  |
| --- | --- |
| ***SAUCES CRUES*** | |
| **César**   * 4 gousses d’ail * 12cl noix de cajou * 1CS de levure de bière * 2 cc de moutarde * poivre noir | **Asien**   * 12cl d’oignon frais * 1CS de purée de cacahuète * 1 CS de graine de sésame * 12cl d’eau * 12cl de vinaigre de cidre * 1CS de gingembre râpé * 12cl de céleri * 2CS de concentré de tomate sans sel * 2 dattes Medjool ou 4 petites dattes * 1CS de jus de citron * 1 gousse d’ail * Poivre |
| **Ketchup**   * 4 dattes Medjool ou 8 petites dattes * 25cl d’eau * 25cl de concentré de tomate sans sel * 6cl de vinaigre de cidre (opt) * 1 cc de poudre d’oignon (opt) * 1 cc de poudre d’ail (opt) * 1/4 cc de poudre de paprika (opt) | **Amandes / Balsamique**   * 4 gousses d’ail * 12cl d’eau * 6cl de purée d’amande * 6cl de raisins sec * 1cc d’origan * 1CS de basilic séché * 1 cc de poudre d’oignon |
| **Sauce Verte**  Cette sauce est très bonne avec des oignons crus   * 25cl d’eau * 12cl de graines de sésame * 6cl de noix de cajou * 2 gousses d’ail * 6cl de persil * 6cl d’aneth * 1/2 CS d’estragon * 1CS de tamari à 50 % ou 25 % de sel * éventuellement aussi vinaigre ou moutarde sans sel. | **Sauce Ketchup fait à la maison**  *12 portions = 30 calories dont 8% de graisse / portion. Préparation 10 min. Pas de cuisson.*   * 350 g purée de tomate * 2 CS de jus de pomme * 1 CS de jus de citron * 1/3 cc origan * 1 cc poudre d'oignon (option) * 1 CS cidre de vinaigre de pomme (option)   Ne pas cuire. Faire passer au mixer et conservez au frigo. |
| **Sauce : Kiwi**  *2 portions = 32 calories dont 6% graisse / portion. Préparation 10 min.*   * 3 kiwis, pelé et coupés en morceaux * 1 poivron rouge ou vert, morceaux * 1 branche de céleri, morceaux * 8 raisins (facultatifs) * 20 cl eau éventuellement   Mélanger dans un blender | **Sauce : Concombre et Kiwis**   * 1/2 concombre, pelé et coupé en morceaux * 3 kiwis, pelé et coupé en morceaux * 2 CS eau   Mélanger dans un blender |

|  |  |
| --- | --- |
| ***SAUCES CUITES*** | |
| **Sauce Barbecue**  *12 portions = 60 calories dont 12% graisse / portion. Préparation 10 min. Cuisson 60 min.*  Avec des légumes comme les choux fleurs, brocoli, bruxelles, etc.   * 40 cl purée de tomate * 50 cl jus de pomme * 10 cl vinaigre de cidre de pomme * 2 CS moutarde * 1 CS échalotes ou ½ CS ail * 1 CS cannelle * 3 anis étoilé entier (optionnelle)   Mélanger le tout dans une poêle et faire cuire, feu petit moyen, pendant une heure en remuant de temps en temps. Enlever l’anis étoilé. | **Sauce aigre-doux**  *12 portions = 79 calories dont 27% graisse / portion. Préparation 15 min. Cuisson 30 min.*  Avec légumes cuits ou comme une sauce à tremper des rouleaux de printemps, etc.   * 2 litres de champignons de paris coupé en lamelles ; champignons gris de préférence * 75 cl jus de pomme * 2 ails écrasés * 2 CS gingembre * 2 cc jus de citron * 4 CS zeste d’orange * 4 CS marante en anglais « arrowroot » (ou utiliser de la maïzena) * 6 CS grains de sésames (optionnels)   Faire mijoter tout, sauf 20% du jus de pomme, marante/maïzena et grains de sésames jusqu’au moment que les champignons deviennent tendre. Mélanger le reste du jus de pomme avec la marante/maïzena et rajouter, petit à petit, ce mélange au reste. Continuer à faire mijoter jusqu’au moment que la sauce commence à lier. Retire du feu et rajoute les grains de sésame (optionnels). |
| **Sauce Rouge**  *12 portions = 96 calories dont 7% graisse / portion. Préparation 15 min. Cuisson 30 min.*  Avec courge spaghetti, etc.   * 2 litres de champignons de paris coupé en lamelles ; champignons gris de préférence * 50 cl de jus de pomme * 2 CS assaisonnement italien (mix égal de basilic, marjolaine, origan et une demi-portion de sauge) * 1 cc origan * 1 cc basilic * 4 gousse d’ail * 2 litres de tomates coupe en morceaux * 4 CS marante en anglais « arrowroot » (ou utiliser de la maïzena) * 50 cl lait de riz ou lait de soya   « Steam Fry\* » les champignons, jus de pomme et les assaisonnements pendant 10 minutes.  (Steam-Fry est une méthode de cuisson sans graisse. Vous rajoutez 2 cuillères à soupe d’eau pour remplacer la graisse et surtout, vous faites cuire sur un feu au plus fort possible en remuant tous les 2 minutes. Les restaurant ont des feux de gaz bien plus efficace =( plus chauds) et peuvent ainsi réussir ces plats « au wok » mieux que chez un simple chef à la maison !)  Rajouter les tomates et faire mijoter 15 minutes.  Mélangez le marante/maïzena avec le lait de riz/soja et rajoutez au reste en remuant.  Faire mijoter 3-5 minutes jusqu’à épais. | **Sauce Zesty Tomate**  *12 portions = 66 calories dont 9% de graisses / portion. Préparation 15 min. Cuisson 30 min.*   * 700 g de purée de tomate * 50 cl eau * 12,5 cl jus de pomme * 1 poivron rouge ou vert * 10 champignons de paris (bruns si dispo) * 3 tomates (tranches) * 2 cc assaisonnement italien, (mix égal de basilic, marjolaine, origan et une demi-portion de sauge) * 2 cc basilic * 2 cc origan * 1 ail * 4 feuilles de menthe   Faire mijoter le tout pendant 30 minutes, remuer de temps en temps. Utiliser comme tel, ou passer au mixer. |
| **Sauce Marinara**  *12 portions = 85 calories dont 7% de graisse / portion.*   * 1,5 litre de bouillons de légumes * 1 cube de rapunzel * 1 litre champignons de paris, gris, morceaux * 3 courgettes, tranches * 2 poireaux, rondelles * 1 poivron rouge ou vert, morceaux   Faire mijoter la moitié du bouillon et les ingrédients au dessus jusqu'à tendre.   * 16 oz purée de tomates * 3 CS basilique * 1 CS origan * 1 ail * 0.5 cc romarin   Rajouter le reste du bouillon et le dessus, ensuite faites mijoter sur un feu très doux pendant une heure.  en ajoutant le dessous après 30 minutes   * 25 cl jus de pomme * 4 tomates, morceaux (mures si dispo). | **Sauce de champignons et poivrons**  *4 portions = 113 calories dont 6% de graisse / portion. Préparation 20 min. Cuisson 30 minutes.*   * 1 litre champignons * 0.5 litre poivrons rouge ou vert, morceaux * 25 cl bouillon de légumes ou jus de céleri branche * 15 cl jus de pomme   cuire l'ensemble jusqu'à tendre  rajouter   * 1 cc sauge * 15 cl oignons vert, morceaux   et continuer à faire mijoter pendant que vous mélangez :  Faites chauffer jusqu'à bouillon 0.5 litre de lait de riz ou soya et rajoutez 1 CS de farine de maïs ou fécule de pomme de terre et passez au mixer. Mélangez ensuite le tout.  Cette sauce est meilleure après un premier refroidissement. Conservez éventuellement un peu de liquide des légumes pour diluer la sauce après refroidissement. |
| **Sauce Emerald**  *12 portions = 34 calories dont 6% graisse / portion*   * 4 carottes, rondelles * 4 branches céleri, morceaux * 2 litres épinards ou selon votre préférence de goût * 4 tomates * 2 CS basilique * 1 ail * 0.5 litre bouillon de légume   Faire mijoter pendant 15 minutes et passez au mixer, ensuite faire mijoter encore 15 minutes. | **Sauce Enchilada**  *12 portions = 105 calories dont 15% graisse / portion. Préparation 10 min. Cuisson 30 min.*   * 0.5 litre bouillon de légume * 27oz purée de tomate * 40 cl cèleri branche, petit morceaux * 2.5 cc cumin * 1.5 cc coriandre * 1 ail * 1 cc poudre de moutard   Faire mijoter le tout pendant 30 minutes. |
| **Sauce Amandes et vinaigre**   * 6 CS de sauce de tomate * 2 CS vinaigre aux framboises (ou autre fruit) * 3 CS beurre aux amandes * 4 CS graines de tournesol   Mélanger dans un blender | **Sauce Scarlet doux**  *12 portions = 28 calories dont 2% graisse / portion.*   * 3 betteraves crues de grand taille (75 cl) * 20 cl jus de pomme * 20 cl jus de céleri ou bouillon de légume * 1.5 cc sauge   Faire cuire à la vapeur les betteraves et laissez refroidir. Faire passez au mixer avec les deux jus et le sauge. Tenir au frigo. |
| **Sauce avocat**  *2 portions = 170 calories dont 7% graisse / portion. Préparation 10 min.*  on ne peut pas bien conserver l'avocat une fois découpé.   * un demi tomate ou poivrons rouge, morceaux * 1 avocat, morceaux * 12 cl de jus de céleri ou eau * 8 feuilles basilic frais ou autre herbe frais   Soit passer au mixer, soit écrasé avec une fourchette, meilleur goût à mon avis... | **Sauce : Avocat balsamique**   * 1 avocat * 1 CS vinaigre balsamique * 2 CS raisins   Mélanger dans un blender |
| **Sauce Sésame et Carottes**   * 2 CS graines de sésame * 2 oranges * 12 cl noix de cajou * 2 carottes * 2 CS vinaigre aux fruits   Faites griller les graines de sésame et passer tout au mixer. | **Sauce : Graines de sésame à l’orange**  Idem mais  Faites griller des graines de sésames, attention de ne pas bruler.  Passer au mixer avec un peu de jus d’orange ou utilisez un moulin à café pour ensuite rajouter un peu de jus d’orange. |
| **Sauce : Noix de Cajou au soya**  Mélanger dans un blender : noix de cajou, lait de soya ou avoine ou riz. | **Sauce : Crème Noix de Cajou**  *12 portions = 202 calories dont 58% graisse / portion. Préparation 15 min. Cuisson 30 min*.  Avec les crudités vertes, salades, etc.   * 35 cl noix de cajou * 50 cl eau * 8 dates méjdol dénoyés et écrasé * ½ cc extrait de vanille (sans alcool si possible) * 15 cl mangue frais ou surgelé (optionnelle)   Faire tremper les noix de cajous la veille ou comme vous pouvez  Passer tout au mixer « sauf » la mangue. Introduire ensuite délicatement aussi la mangue. |