

## LES SAUCES

Découvrez les recettes saines et de saison créées par les grands chefs de [La Tablée des Chefs](#), soutenue par BNP Paribas Cardif, dans le cadre du programme de prévention du surpoids et de l'obésité

### USTENSILES

- Des saladiers
- Des planches à découper
- Des couteaux
- Un fouet
- Des cuillères à café et à soupe (c. à c. & c. à s.)
- Une casserole



### MAYONNAISE

- 20 cl d'huile
- 1 jaune d'œuf
- 3 cl de vinaigre
- 1 c. à café de moutarde
- Sel & poivre

1. Dans un bol, fouette le jaune d'œuf, la moutarde, le sel, le poivre blanc et le vinaigre. Fouette jusqu'à ce que le sel soit bien dissout.

2. Verse l'huile en petit filet sans jamais cesser de fouetter jusqu'à obtenir une belle texture homogène et pas trop liquide.

### KETCHUP

- 75 cl de purée de tomates
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à s. de sauce Worcestershire
- 2 c. à s. de vinaigre
- ½ c. à c. de cannelle moulue
- 3 c. à s. de fécule de maïs
- 1 c. à s. de sucre ou cassonade
- 1 c. à s. de sel
- 1 c. à s. de miel



1. Mets tous les ingrédients dans une casserole et fais réduire et épaissir pendant 20 bonnes minutes en mélangeant régulièrement.



**ASTUCE :** Pour bien monter ta mayonnaise, fais attention à ce que tous tes ingrédients soient à la même température, sinon, tu auras du mal à la monter !

### SAUCE ALGÉRIENNE

- 8 c. à soupe de mayonnaise
- 1/2 c. à c. de cumin
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à c. de harissa ou pâte de piment
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 2 c. à c. de persil plat
- 2 c. à c. de coriandre fraîche

1. Réalise une mayonnaise avec la recette juste au-dessus.

2. Lave et sèche les herbes et cisèle-les.

3. Émince finement l'ail et l'échalote.

4. Mélange les herbes et les condiments dans la mayonnaise. Ajoute le cumin, la harissa (ou pâte de piment), mélange et réserve au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

