



SAUCES

Recettes

SAUCE BÉCHAMEL

→ Une recette de base à connaître !

3 variantes
à essayer :

Ingrédients :

- ❑ 3 c. à soupe de beurre ou de margarine non-hydrogénée
- ❑ 3 c. à soupe de farine
- ❑ 2 t. de lait

Préparation :

1. Faire fondre le beurre ou la margarine à feu moyen dans une casserole.
2. Incorporer la farine en mélangeant à l'aide d'une cuillère de bois. Laisser cuire 1 minute, le mélange pâlera et deviendra mousseux.

Cette étape se nomme « faire un roux ». C'est ce mélange qui épaissira la sauce.



3. Ajouter le lait en brassant constamment avec un fouet. Porter à ébullition, toujours à feu moyen, pour éviter que la sauce ne colle.
4. Laisser mijoter en brassant constamment avec le fouet jusqu'à ce que la sauce devienne épaisse et crémeuse.
5. Assaisonner au goût.

Les assaisonnements traditionnels d'une béchamel sont une pincée de muscade, du sel et du poivre.

SAUCE ROSÉE

À 2 t. de sauce béchamel, ajouter ½ t. de sauce tomates (maison ou du commerce), de l'ail, des épices italiennes et du parmesan au goût!



SAUCE POULET pour VOL-AU-VENT

À 2 t. de sauce béchamel, ajouter 2 t. de poulet cuit en dés et des pois vert.



SAUCE au FROMAGE

À 2 t. de sauce béchamel, ajouter 1 t. de fromage râpé de type cheddar ou autre.

Note : utilisez un fromage plus goûteux pour une sauce qui sort de l'ordinaire.





SAUCE BARBECUE

→ Pour assaisonner, tremper ou faire mariner



Ingrédients :

- ❑ 1 oignon haché
- ❑ 2 gousses d'ail hachées
- ❑ Huile
- ❑ 1 t. de bouillon de poulet
- ❑ ¼ t. de ketchup
- ❑ 1 c. à soupe de moutarde de Dijon ou moutarde préparée
- ❑ 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- ❑ 1 c. à soupe de cassonade
- ❑ 1 c. à soupe de vinaigre
- ❑ Quelques gouttes de tabasco, au goût

Préparation :

1. Dans une casserole, faire revenir les oignons et l'ail quelques minutes.
2. Ajouter le reste des ingrédients.
3. Porter à ébullition et laisser mijoter 5 minutes.
4. Réduire en purée au mélangeur si désiré.

SAUCE AIGRE-DOUCE

→ Délicieuse avec du porc ou des croquettes de poulet maison

Ingrédients :

- ❑ 1/3 t. de jus d'orange
- ❑ ¼ t. de vinaigre blanc
- ❑ 1 c. à soupe de ketchup
- ❑ 2 c. à thé de fécule de maïs
- ❑ ¼ t. de sucre
- ❑ 1 c. à soupe d'eau

Préparation :

1. Dans un bol, mélanger le jus d'orange, le vinaigre, le ketchup et la fécule de maïs. Réserver.
2. Dans une casserole, porter à ébullition le sucre et l'eau. Cuire sans remuer jusqu'à ce que le mélange commence à prendre une couleur dorée.
3. Retirer la casserole du feu et ajouter le mélange de jus d'orange.
4. Porter de nouveau à ébullition et faire mijoter 1 minute en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
5. Laisser tiédir, couvrir et réfrigérer.

