



Maison de l'A.B.D. - Wallonie Picarde

Château Burbant - 7800 Ath



unis pour le diabète



Oui ?



Non !

Recettes de sauces hypocaloriques froides

Magali Marchand
Diététicienne - Mars 2009



« Les Amis Diabétiques du Hainaut Occidental - LADHOc »

Secrétariat : Rue de Bassilly 25 - 7830 Silly - 0495-69.18.00.

Siège social : Clos des Cerisiers 55 - 7850 Enghien - 0474-85.91.20.

Maison de l'Association Belge du Diabète Wallonie Picarde : Rue du Gouvernement - 7800 Ath

Site: <http://ladhoc.over-blog.com> E-m@il: abd.wallonie.picarde@gmail.com IBAN: BE84 751 2019074 59 BIC: AXABBE22

1. Vinaigrette au yaourt

1 c à s de vinaigre
3 c à s huile
125 ml yaourt maigre nature
1 c à s moutarde
Persil, ciboulette
Oignon
Poivre

Mélanger tous les ingrédients et les incorporer à vos crudités

2. Vinaigrette allégée

200 ml huile
300 ml lait écrémé
100 ml eau
2 c à s moutarde
2 c à s vinaigre
Persil, ciboulette
Sel et poivre

Mélanger tous les ingrédients

3. Sauce basse calories

1 c à c moutarde
1 c à s purée de tomates
½ c à c Tabasco
2 c à s jus de citron
100 gr fromage blanc maigre
2 c à s huile olive
sel-poivre

Mélanger au fouet la moutarde, la purée de tomates, le jus de citron et le fromage blanc
Incorporer progressivement l'huile, sans cesser de fouetter, saler et poivrer

4. Sauce au curry

1 c à c curry
1 c à s eau
200 gr fromage blanc maigre
Sel, poivre

Délayer le curry dans l'eau. Mélanger au fromage blanc à 0%MG.
Pour une sauce chaude : chauffer éventuellement au bain-marie, et ajouter un jaune d'œuf pour épaissir la sauce



Maison de l'A.B.D. - Wallonie Picarde

Château Burbant – 7800 Ath



unis pour le diabète

5. Sauce basilic

150 ml de jus de tomates
2 c à s huile d'olive
1 c à s jus de citron
1 c à s basilic haché
1 pincée d'édulcorant en poudre
Sel et poivre

Fouetter le tout. Saler et poivrer

6. Sauce au céleri

50 gr céleri rave
2 cornichons
1 échalote
1 œuf dur
1 c à c sauce anglaise
1 yaourt maigre
Sel

Mixer le céleri rave, les cornichons et l'échalote. Mélanger l'œuf dur, la sauce anglaise et le yaourt maigre battu. Vérifier l'assaisonnement en sel.

7. Sauce vinaigrette aux noix

1 c à s vinaigre balsamique
1 c à c moutarde
1 c à s huile noix
1 c à s eau
1 c à c de noix hachées
1 c à c persil
Sel, poivre

Dans un bol, mélanger le vinaigre, l'eau et la moutarde. Saler et poivrer puis incorporer l'huile. Ajouter noix et persil.



« Les Amis Diabétiques du Hainaut Occidental - LADHOc »

Secrétariat : Rue de Bassilly 25 - 7830 Silly - 0495-69.18.00.

Siège social : Clos des Cerisiers 55 - 7850 Enghien - 0474-85.91.20.

Maison de l'Association Belge du Diabète Wallonie Picarde : Rue du Gouvernement - 7800 Ath

Site: <http://ladhoc.over-blog.com> E-mail: abd.wallonie.picarde@gmail.com IBAN: BE84 751 2019074 59 BIC: AXABBE22

8. Sauce à l'aneth

1 yaourt maigre
100 ml crème fraîche
1 c à c moutarde à l'ancienne
1 pointe de curry
1 pincée édulcorant
Aneth, sel, poivre

Fouetter un yaourt maigre pour le lisser.

Ajouter la crème fraîche, la moutarde, le curry, l'édulcorant et l'aneth.

Rectifier l'assaisonnement.

Accompagne les poissons fumés, les pommes de terre à la vapeur et les crudités

9. Sauce rose

2 c à s yaourt maigre
100 ml coulis tomates
½ c à c moutarde
1 pincée édulcorant

Mélanger le tout. Accompagne vos salades de tomates

A suivre ...

