

SAUCE HOLLANDAISE DIÉTÉTIQUE



2 jaunes d'œuf (ou 2 œufs entiers)
2 cuillères à café de moutarde
2 cuillères à soupe de vinaigre ou de jus de citron
1/3 de verre d'eau (à supprimer si vous utilisez les œufs entiers)
Sel, poivre, aromates au choix (persil, estragon, muscade, paprika, épices...)

Mettre tous les ingrédients de la sauce dans une petite casserole, mélanger au fouet.
Faire prendre au bain-marie en tournant légèrement, la sauce prend la consistance d'une mayonnaise. .

Cette sauce peut se consommer chaude ou froide avec des crudités ou des légumes cuits (fonds d'artichauts, asperges, betteraves), avec des viandes (chaudes ou froides), avec des poissons ou des œufs durs.

Variantes : pour une sauce verte : ajouter un hachis de fines herbes et d'épinards.
Pour une sauce tartare : ajouter des câpres et des rondelles de cornichons.

