



# Sauces saines pour votre santé !

Code de la propriété intellectuelle - Article L122-4

Article L122-4

Créé par [Loi 92-597 1992-07-01 annexe JORF 3 juillet 1992](#)



Association Cadre De Vie  
Prenez votre santé en main !  
[www.asso-cadredevie.fr](http://www.asso-cadredevie.fr)

1

Cécilia BOURGEOIS  
*Diététicienne-Nutritionniste  
Consultante en Nutrition et  
Hygiène de vie saine*  
pour le Cabinet Cadres En Mission  
*Présidente de l'association Cadre De Vie*



# Sauce goût barbecue

- 1 petit oignon émincé
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 boîte (213 ml) de sauce tomate
- 2 tasses d'eau
- ¼ tasse de vinaigre de cidre sans sucre
- 2 c. à thé de paprika
- 2 c. à thé de poudre de chili
- 1 c. à thé de poivre noir, moulu
- ½ c. à thé de cannelle
- 1/8 c. à thé de clou de girofle, moulu

Dans une petite casserole, **mélangez tous les ingrédients**. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter 20 minutes.

**À ajouter ou substituer:** ajoutez de la graine de coriandre moulue, du cumin ou de la moutarde.

**Saveur de fumée:** paprika fumé.

**Saveur piquante:** poivre de Cayenne.

**Saveur sucrée :** miel.



# Marinade sèche



Employez-la sur le porc, le bœuf, le poulet ou les fruits de mer.

Voici une recette de base que vous pourrez modifier à votre goût.

- 1/3 tasse de paprika
- 3 c. à soupe de moutarde sèche
- 3 c. à soupe de poudre d'oignon
- 3 c. à soupe de poudre d'ail
- 2 c. à soupe de basilic moulu
- 1 c. à soupe de poudre de poivron rouge
- 1 c. à soupe de poivre noir, moulu
- 1 c. à thé de sel

Mélangez tous les ingrédients et frottez la préparation sur les aliments avant de les griller.

**À ajouter ou à substituer:** poudre de chili, poivre de Cayenne, cumin, feuille de laurier moulue, origan, etc.

# Marinade méditerranéenne

La marinade est composée d'un liquide acide comme le vinaigre ou le jus de citron, qui dégrade les protéines de la viande, et d'assaisonnements.



**Cette recette s'accorde bien avec le poulet et le porc.**

N'hésitez pas à expérimenter en ajoutant un peu de tamari pour obtenir une saveur salée, du gingembre frais et tous les aromates que vous aimez !

- 1 1/3 tasse d'huile d'olive ou végétale
- 1/3 tasse de vinaigre de vin rouge
- 1/4 c. à thé de grains de poivre
- Une pincée de flocons de piment (+/- fort)
- 3 gousses d'ail
- 1/2 c. à thé de romarin
- 1/2 c. à thé d'origan
- 1/2 c. à thé de basilic
- 1/2 c. à thé de sel, ou au goût
- 1/2 c. à thé de poivre noir
- 1/4 tasse de parmesan râpé

**Passez au mélangeur jusqu'à ce que la préparation soit homogène.**

# Marinade pour poisson et fruits de mer

Pour 6 personnes :

- 1 gousse d'ail
- 1 citron
- ½ d'une botte de ciboulette
- 1 échalote
- 10 cl d'huile d'olive, noisette
- Sel fin : 2 pincées ou PAS !
- 2 tours de moulin à poivre
- 5g de graines de fenouil
- 2 branches de thym frais

Épluchez et ciselez l'échalote. Ciselez la ciboulette.  
Prélevez le jus du citron et le zeste. Éplucher et hacher l'ail.

Dans un bol, mélanger le jus de citron avec les feuilles de thym, l'ail, les graines de fenouil, l'échalote, le sel et le poivre. Monter à l'huile d'olive.

Ajouter enfin la ciboulette et le zeste de citron.

## Pour l'utilisation de la marinade

Cette marinade peut être utilisée pour du saumon, des noix de Saint-Jacques, du bar, de la daurade...

Tailler le poisson ou les coquillages finement, comme un carpaccio, puis les laisser mariner 10 à 15 min avant la dégustation.



# Marinade aigre-douce



1 cuillère à café de miel  
Vinaigre balsamique blanc : 10 cl  
Jus d'ananas : 15 cl  
Jus de tomate : 15 cl  
1 oignon  
1 CS d'huile d'olive ou noisette  
Sel (facultatif)  
6 tours de moulin à poivre

Pelez l'oignon et le ciseler finement, puis le faire suer dans une casserole avec l'huile et un peu de sel fin si vous en mettez.

Lorsque l'oignon atteint une belle coloration brune, ajouter le miel et déglacer avec le vinaigre, les jus d'ananas et de tomate.

Laissez réduire de moitié.

Ajouter le poivre et laisser refroidir pour utiliser en marinade.

# Ketchup sans sel et sans sucre

2 tomates cœur de bœuf ou bien mûres  
4 pétales de tomates séchées  
1/2 poivron rouge  
1 cc de paprika (ou piment à votre guide)  
8 feuilles de basilic  
1 gousse d'ail  
1 cuillère de jus de citron  
Poivre à votre guise

## Préparation de la recette :

Épluchez et coupez en morceaux les tomates, le demi poivron et l'ail.  
Cuire l'ensemble à feu moyen en ajoutant les tomates séchées et faire réduire jusqu'à ce que le jus soit évaporé.  
Mixer l'ensemble en purée.

Ajouter le citron, le poivre, le tabasco et basilic.  
Mixer à nouveau pour obtenir une sauce onctueuse.  
Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.



# Sauce béarnaise légère sans beurre

Estragon : 4 branches  
Vin blanc sec : 5 cl  
Vinaigre alcool blanc : 5 cl  
Poivre blanc en grains : 5 g  
Echalotes : 2 pièces  
Crème végétale d'épeautre ou riz : 10 cl  
Sel (facultatif)  
Cerfeuil : 4 branches  
3 jaunes d'œufs

Couper les échalotes en 2, puis les tailler en petits dés.

Hacher les feuilles de cerfeuil et d'estragon, puis réserver.

Dans une casserole avec de l'eau, cuire la réduction : le vinaigre, le vin blanc, les échalotes, le poivre, les tiges et la moitié des herbes hachées. Porter à ébullition et laisser réduire jusqu'à obtenir l'équivalent de 4 cuillères à soupe de liquide.

Une fois la réduction obtenue, laisser le récipient refroidir et ôter les tiges. Ajouter ensuite les jaunes d'œufs et une pincée de sel, puis fouetter énergiquement en cuisant doucement le sabayon à feu doux (si vous disposez d'une sonde, cuisez le sabayon à 65 °C) : il doit être mousseux, onctueux et aérien.

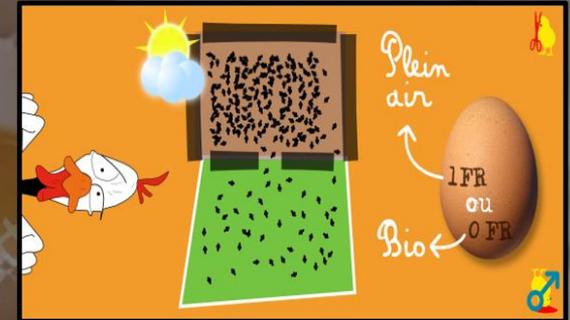
Incorporer progressivement la crème végétale à la réduction, puis ajouter le reste d'herbes fraîches et quelques pincées de sel.



# Mayonnaise maison

## Mes conseils pour améliorer la qualité nutritionnelle de votre mayonnaise :

- Utilisez une huile riche en oméga 3, l'huile de lin est la plus riche.
- Choisissez des œufs Bio avec le numéro 0 avant les lettres FR sur votre œuf.
  - Choisissez du sel marin ou intégral.
- Utilisez du poivre en grains (évitiez le poivre moulu qui peut contenir des résidus et des allergènes).
- Choisissez une moutarde Bio sans additifs à base de plantes contenant une liste très courte d'ingrédients bruts.
- Vous pouvez ajouter quelques morceaux d'algues ciselées pour un apport naturel d'iode.



<http://asso-cadredevie.fr>

Article rédigé par Etienne, stagiaire en  
diététique  
au sein  
de l'Association Cadre De Vie

# Sauces pour vos crudités

Comptez 1 cuillère à café = 5ml d'huile par personne  
Vous pouvez augmenter le volume en ajoutant de l'eau !

Huile d'Olive  
Vinaigre Balsamique  
Basilic Ciselé  
Graine de Moutarde  
Poivre noir du moulin

Huile de noix  
Jus de Citron frais  
Thym  
Ail Haché  
Poivre noir du moulin

1 yaourt au lait de chèvre ou  
De vache Bio  
2 CS de Vinaigre balsamique  
1 Gousse d'Ail émincée  
finement  
1 Cuillère à Café de Moutarde  
Basilic Ciboulette  
Poivre

2 Tomates bien mûres,  
10 ml de Vinaigre de cidre  
20 ml d'Huile d'Olive,  
Poivre, Basilic

## Préparation :

- 1 - Mixez les Tomates, puis filtrez les à la passoire.
- 2 - Récupérez le jus, puis ajoutez le Vinaigre, une pincée de Poivre
- 3 - Montez la vinaigrette à l'huile d'Olive et ajouter le Basilic

## Pour 4 personnes

### Préparation: 5 minutes

1 mangue bien mûre - 90g  
80g de jus d'orange pressée  
1/2 cc de sel  
1 cuillère à café de baies roses  
2 cuillères à soupe d'huile de lin  
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre  
*facultatif: coriandre, gingembre...*

Mixez la totalité des ingrédients et nappez en votre salade ou votre viande



# La béchamel sans beurre sans lait de vache



Pour 1 personne :

100 ml d'eau en bouteille ou de lait végétal (ex: avoine)

10g de farine de blé ou de maïzena

1/2 cc de muscade

1/2 cc de paprika

Poivre noir

Herbes de Provence et tous les aromates que vous aimez !

**Alternatives** : coulis de tomate pour une sauce Aurore.

Mélangez dans un petit bol 1 jaune d'œuf, le jus d'un 1/2 citron et 2 cc de crème végétale pour une sauce poulette s'accomodant avec n'importe quel plat.

Délayez l'eau et la farine.

Mettre à chauffer à feu doux tout en remuant jusqu'à épaississement.

Ajoutez tous vos aromates et versez sur votre préparation.

# Où trouver une huile d'olive de haute qualité ?

Après d'Alexis Muñoz  
qui est producteur d'huiles d'olives mono-variétales  
pour le monde de la Gastronomie,  
Elaïologue - Expert en analyse sensorielle des huiles d'olives,  
Co-fondateur de la Haute École Française de Dégustation  
des Huiles d'olives.



Découvrez toute sa gamme d'huiles d'olives d'exception 18:1 et contribuez grâce à votre achat à la récolte d'un don nous permettant de poursuivre notre mission quotidienne d'aide dans la reprise du contrôle de votre santé !

en indiquant le code assocadredevie

au moment de votre règlement et bénéficiez de 10% de remise sur votre commande !

Rendez-vous sur son internet : [WWW.ALEXISMUNOZ.COM](http://WWW.ALEXISMUNOZ.COM)

Retrouvez moi  
sur la page  
Facebook :



Sur votre mobile

Sur votre ordinateur



Découvrez quotidiennement  
des articles GRATUITS et tous  
mes conseils pour alimentation  
saine et toutes mes  
interventions !

**Vous désirez  
soutenir  
nos actions ?**

➤ **Le montant de la  
cotisation par membre  
est seulement de :**

**1€/an**



**MERCI POUR VOTRE CONTRIBUTION !**

