SAUCE BLANCHE RAPIDE

Idéale pour pommes de terre rôties, poissons, grillades...

- Entrée
- Plat protidique
- Garniture
- Dessert
- Sauce ✓

5 minutes

1

Bol
Fouet
Cuillère à soupe
Cuillère à café

1 cuillère à soupe de crème fraîche, de fromage blanc ou yaourt
1 cuillère à café de moutarde forte ou moutarde en grains (ou 50/50)
Sel
Poivre

RÉALISATION

- Mélangez tous les ingrédients.
- Réservez au frais jusqu'au service.

DÉCLINAISONS

Vous pouvez suivant les goûts des personnes accompagnées :

► Ajoutez une cuillère à café de citron, une d'huile d'olive, idéal pour les crudités.

► Ajoutez une demi cuillère à café d'aneth ou du fenouil haché, idéal pour les poissons.

► Mélangez avec de la ciboulette, du cerfeuil, piment, thym, herbes de Provence, idéal pour les viandes.

► Autres options : harissa, curry...

LE + DE LA RECETTE

WWW.NUTRI-CULTURE.COM - 2020 SANS GLUTEN

Ressource Documentaire Nutri-Culture©