

QUITTERIE PASQUESOONE

SAUCES ET COULIS INRATABLES



De l'entrée au dessert,

95 recettes des plus classiques
aux plus originales
pour sublimer tous vos plats

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

SAUCES ET COULIS INRATABLES

Pour qu'un plat passe de « bon » à « exceptionnel », l'élément clé, c'est la sauce ! Avec elle, fini les plats secs, les salades fades, les desserts quelconques... Place aux arômes !

Au programme :

- Les différentes sauces et techniques (émulsions, roux, marinades...), le vocabulaire indispensable (déglacer, réduire...) et les ingrédients phares.
- SOS sauce en détresse : « Ma sauce est trop salée », « Elle est trop liquide »... À chaque problème sa solution !
- 95 recettes gourmandes, sucrées et salées : sauce hollandaise, vinaigrette roquefort et noix, anchoïade, pesto, carbonara, coulis de fruits, sauce sabayon...

Inclus : tout au long du livre, des liens vers les photos des recettes ou des idées de plats pour accompagner les sauces ! (voir p. 54)

 5 recettes inédites à télécharger gratuitement p. 181.

La photo de notre caviar d'aubergine ? Flashez ce code !



TOUTES LES ASTUCES POUR ÉPATER SES AMIS ET SE RÉGALER

Quitterie Pasquesoone est journaliste pour des magazines tels que *Vogue*, *Top Santé*, *Marie Claire Maison* et blogueuse culinaire (www.completementtoquee.fr). Elle est également l'auteur, dans la même collection, de *Cookies et sablés inratables* et *Muffins et mini-cakes inratables*.

ISBN 978-2-84899-678-3



6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : CUISINE

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

Classiques irratables de nos grands-mères, 2013.

Soupes irratables, 2013.

Cookies et sablés irratables, 2013.

Muffins et mini-cakes irratables, 2013.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins à : **www.quotidienmalin.com** et **www.facebook.com/QuotidienMalin**.

Retrouvez également l'auteur sur son site :
www.completementtoquee.fr
et sur sa page Facebook : Complètement Toquée

Maquette : Facompo

Illustrations : Fotolia

© 2014 Quotidien Malin, une marque des éditions Leduc.s

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-678-3

QUITTERIE PASQUESOONE

SAUCES ET COULIS INRATABLES



QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

| | |
|--|-----------|
| Introduction | 7 |
| PARTIE 1 : SAUCES INRATABLES, MODE D'EMPLOI | 9 |
| Le B.A.-ba : portrait d'une sauce | 11 |
| Une bonne sauce, c'est d'abord du goût | 19 |
| Coups de main de pro pour sauces vraiment inratables | 31 |
| Comment alléger une sauce facilement ? | 43 |
| SOS sauce en détresse | 49 |
| PARTIE 2 : MES RECETTES DE SAUCES INRATABLES | 53 |
| Les classiques | 55 |
| Les vinaigrettes | 83 |
| Les dips | 99 |
| Les sauces light | 117 |
| Pour les pâtes | 129 |
| Les exotiques | 145 |
| Les sucrées | 151 |
| Table des matières | 173 |

Introduction

Quelques mots d'Histoire...

Savez-vous que la création des toutes premières sauces remonte à l'Antiquité ? Imaginées à l'époque pour favoriser la conservation des viandes et des poissons, elles se composaient de vinaigre, de miel ou d'huile, mélangés à des aromates, pour adoucir le goût parfois très (trop !) faisandé des gibiers et autres rascasses... Autant dire rien à voir avec l'usage des sauces tel qu'on le connaît aujourd'hui ! Sous la civilisation grecque, la gastronomie se développe à grand galop et les condiments viennent enrichir les sauces qui sont désormais servies pour donner de la saveur à un plat. Au ^{xvii}^e siècle, le roux et la réduction, le jus et le coulis font leur apparition : les sauces ne sont désormais plus des recettes à part, elles font partie intégrante des plats qu'elles accompagnent. Mais il faudra attendre le ^{xviii}^e siècle pour qu'apparaissent les sauces que nous apprécions aujourd'hui encore, comme la béchamel ou la mayonnaise. Au fil des années, de nombreuses recettes de sauces voient ainsi le jour. Leur préparation se perfectionne, elles s'allègent. Désormais la gastronomie française, et internationale, dispose d'une large palette de sauces, toutes aussi délicieuses les unes que les autres, pour ravir le palais des gourmets, les becs salés comme les sucrés !

De la béchamel au sabayon, l'art de « saucer » un plat

Blanquette de veau, spaghettis à la bolognaise, salades diverses et variées, gratins, île flottante ou sabayon : que seraient donc ces plats traditionnels sans leurs sauces devenues légendaires ? De la béchamel en passant par l'inimitable mayonnaise (et ses variantes !), la vinaigrette et les préparations pour les pâtes, les sauces n'ont pas leur pareil pour sublimer un plat. Il en va de même pour les desserts, célébrés comme il se doit avec la crème anglaise, le coulis de fraises ou la fameuse sauce au chocolat chaud... Il n'y a pas à dire : les sauces donnent à de nombreux plats ce petit air de fête sans lequel ils n'auraient pas la même saveur...

Recettes classiques de la cuisine française, elles ne sont pas pour autant simples à réaliser et réussir une sauce hollandaise ou une Chantilly peut parfois relever du tour de force... De plus, elles sont souvent pointées du doigt par les nutritionnistes car réputées pour leur richesse en matières grasses et... en calories ! Donc pas franchement amies des candidats à la taille de guêpe... Pourtant, avec quelques astuces et une petite dose de savoir-faire, il est possible de réussir facilement ces sauces, tout en associant gastronomie et légèreté... Dans ce livre, vous trouverez plein de conseils pour la réalisation de très nombreuses recettes de sauces, qu'elles soient traditionnelles ou exotiques, chaudes ou froides, gourmandes ou légères, sucrées ou salées. Des « trucs » simples qui vous permettront de les réussir facilement, sans être un grand chef. Avec ces recettes de sauces en veux-tu-en-voilà, à vous les dîners réussis : vous allez en épater plus d'un, c'est sûr !

Alors « sauce qui peut » et... à vos casseroles !

PARTIE 1

SAUCES INRATABLES, MODE D'EMPLOI



Le B.A.-ba : portrait d'une sauce

Commençons par le commencement : qu'est-ce qu'une sauce ? C'est une préparation liquide ou semi-liquide destinée à améliorer et relever les saveurs d'un plat. Sa préparation est généralement indépendante de celle du plat lui-même. Mais un plat peut également être « en sauce », c'est-à-dire cuisiné directement dans ou avec la sauce qui l'accompagne.

Dans une sauce salée, il y a traditionnellement :

Un liquide (bouillon, alcool, lait, jus)

+ Un corps gras (huile, beurre, crème...)

+ Des aromates (épices, herbes, condiments...).

Les sauces sucrées sont quant à elles réalisées avec :

Une purée de fruits

+ de l'eau ou du jus de fruit et/ou un produit laitier comme la crème ou le yaourt

+ du sucre.

La gastronomie française est riche de délicieuses recettes de sauces qui font la fierté de nos chefs. Pour vous familiariser avec elles, je vous propose d'en découvrir les principales familles...

Les différents types de sauces

Les professionnels de la cuisine le savent : il y a sauce et sauce. Pour bien comprendre la différence entre telle ou telle, voici un rapide récapitulatif des différents types de sauces que vous pouvez être amené à rencontrer au quotidien dans vos recettes, dans ce livre ou ailleurs.

Les sauces à base de beurre

Parmi elles, les beurres composés, comme le beurre maître d'hôtel ou un beurre pommade frais mélangé à des herbes. Destinés à être fondus sur une préparation chaude, comme un poisson ou une viande grillés, les beurres composés sont servis froids.

Version sauce chaude, on trouve le beurre blanc utilisé quant à lui chaud, donc fondu. Il s'agit d'une sauce composée d'une réduction de vinaigre et d'échalotes montée au beurre. Lorsque le vinaigre est remplacé par du vin rouge ou du Madère, on parle de beurre rouge. Parmi les sauces chaudes composées de beurre, vous vous régalez également de la sauce mousseline, de la sauce béarnaise ou de la sauce hollandaise.

Le roux

Le roux est un mélange de beurre et de farine que l'on chauffe et qui permet de lier une sauce. Lorsqu'il est cuit jusqu'à l'obtention d'une teinte blonde ou brune, on parle de roux blond ou brun, selon l'intensité de sa teinte. Sa saveur est plus prononcée que celle du roux blanc utilisé pour la traditionnelle béchamel. Il existe d'autres sauces à base de roux, comme la sauce Mornay ou la sauce Aurore.

La sauce émulsionnée

La liaison des sauces émulsionnées chaudes ou froides se fait lorsqu'on ajoute un élément supplémentaire à un mélange de base (beurre, huile, jaune d'œuf...). On parle de sauce émulsionnée pour les vinaigrettes, émulsion d'huile et de vinaigre. La mayonnaise est également une sauce émulsionnée. Version chaude, la sauce béarnaise et la sauce hollandaise font également partie de cette famille de sauces.

Les jus

Obtenu grâce au déglçage, avec un alcool ou un bouillon, d'une viande ou d'un poisson poêlé ou rôti, le jus offre la garantie d'une sauce minute inratable et très parfumée, grâce aux sucres de cuisson caramélisés récupérés sur les parois du plat de cuisson. Parfaits pour rehausser la saveur et la couleur d'une sauce !

Les sauces à la crème

Elles sont préparées en partant d'un jus déglçé, lié à de la crème fraîche épaisse ou liquide. C'est le cas de la sauce au poivre, par exemple. Les sauces à la crème peuvent également être réalisées en partant de la crème elle-même et en y ajoutant des ingrédients (épices, herbes, condiments...) afin de la parfumer et l'adapter au plat sucré ou salé que l'on souhaite accompagner.

Les marinades

Elles permettent de faire « cuire » une viande ou un poisson, mais aussi de les parfumer et de les attendrir grâce à différents

ingrédients (huiles, alcools, jus de citrons, aromates divers et variés) dans lesquels ils marinent durant plusieurs heures. Le résultat ? Une cuisson à cru, plus de saveur et plus de tendreté !

La sauce tomate

Simple à préparer et appréciée de toute la famille, la sauce tomate est la base de nombreuses sauces pour les pâtes. Elle se compose de tomates fraîches ou en conserve selon les saisons et d'aromates comme le basilic, le thym, le romarin, etc. Gardez-en toujours un bocal (maison !) sous la main pour un dîner improvisé !

Les coulis

Qu'ils soient de tomates, de poivrons, de framboises ou de fraises, les coulis sont obtenus après avoir filtré, dans un tamis, un aliment écrasé. Ils peuvent être utilisés nature ou ajoutés à d'autres ingrédients, comme de la crème, pour en faire une sauce plus complexe.

Quid du bouillon ?

Le bouillon n'est pas une sauce en soi, mais sert de base à nombre d'entre elles. Nous y reviendrons en détail p. 15 ou 21.

Le vocabulaire de l'expert

Pour la préparation de vos sauces, vous serez amené à rencontrer, dans cet ouvrage ou ailleurs, certains termes qui,

s'ils ne vous sont pas familiers, pourraient vous empêcher de comprendre les gestes à accomplir... Avec notre lexique, ces mots « mystérieux » n'auront plus de secrets pour vous !

Les expressions de base

Bain-marie : casserole d'eau bouillante dans laquelle on place une casserole plus petite contenant une préparation (ici, une sauce) que l'on veut réchauffer, garder au chaud, ou faire cuire. Il s'agit d'un mode de cuisson très doux.

Beurre manié : beurre mélangé avec de la farine ou de la fécule servant à lier une sauce.

Bouquet garni : bouquet composé de thym, laurier et persil (frais ou séchés) que l'on ajoute aux sauces et aux bouillons pour leur donner du goût. Le bouquet garni doit être retiré avant de servir.

Bouillon : eau dans laquelle on cuit des légumes et/ou de la viande et du poisson. Le bouillon sert de base pour la confection de nombreuses sauces.

Chinois : passoire très fine en forme d'entonnoir servant à filtrer les sauces afin de les rendre parfaitement lisses.

Court-bouillon : bouillon spécialement conçu pour faire cuire les poissons et les crustacés. Le court-bouillon peut servir de base, tout comme les autres bouillons, à une sauce.

Fond : bouillon très concentré servant de base à de nombreuses sauces (fond de veau, fond brun, fond ou fumet de poisson). Vous trouverez très facilement des fonds tout prêts et déshydratés dans le commerce.

Roux : beurre manié plus ou moins cuit (roux brun ou roux blanc) qui permet d'épaissir une sauce et de lui donner de la consistance.

Sucs : substances très concentrées en arômes, obtenues lors de la cuisson d'une viande ou d'un poisson. Lorsqu'ils caramélisent dans le fond d'une poêle, il suffit de déglacer pour en récupérer les saveurs et les utiliser pour la préparation d'une sauce.

Les étapes incontournables

Allonger : ajouter un liquide à une préparation trop épaisse ou trop réduite, pour la rendre plus fluide.

Clarifier : éliminer toutes les impuretés d'un bouillon ou d'une sauce pour les rendre parfaitement limpides.

Déglacer : verser un liquide froid et mélanger avec une cuillère en bois pour dissoudre, en fin de cuisson, les sucs qui sont attachés au fond d'une poêle ou d'un plat. Un déglacage constitue une très bonne base de sauce.

Écumer : retirer, à l'aide d'une écumoire, la mousse qui se forme à la surface d'un bouillon ou d'une préparation liquide.

Émulsionner : mélanger ensemble, à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette, deux liquides qui en principe ne se mélangent pas (le vinaigre et l'huile, par exemple).

Infuser : mettre à tremper dans un liquide chaud et/ou bouillant une substance aromatique pour lui apporter parfum, goût et couleur, préparation que l'on filtre avant consommation.

Lier : épaissir une sauce en y ajoutant un ingrédient (farine, Maïzena...) pour lui donner de l'onctuosité.

Monter : battre une sauce, des blancs d'œufs ou de la crème à l'aide d'un fouet afin de les rendre plus mousseux ou plus consistants.

Mouiller : ajouter du liquide pendant la cuisson d'un mets.

Napper : recouvrir un plat de sauce.

Réduire : faire bouillir un liquide pour en diminuer son volume et augmenter sa concentration en saveurs.

Une bonne sauce, c'est d'abord du goût

Le choix des ingrédients

Une bonne sauce, c'est aussi et surtout une sauce qui a du goût. Alors comment la parfumer et quelles sont les astuces pour éviter qu'elle soit fade ? Voici les ingrédients indispensables...

Les basiques

Pour faire une bonne sauce, il est essentiel de choisir des ingrédients de qualité. Ce sont en effet eux qui, en partie, donneront à vos sauces le goût et la texture désirés. Tour d'horizon des bons choix...

Les huiles

Pour réussir vos sauces, optez de préférence pour des huiles extraverges et extraites à froid, un procédé qui garantit que l'huile n'a pas été chauffée lors de l'extraction. Choisissez aussi des huiles fruitées. Parmi les huiles riches en goût, on trouve l'huile d'olives, celle de noix, de noisettes ou encore d'argan. N'hésitez pas à les utiliser pour doper vos vinaigrettes. Vous pouvez aussi utiliser d'autres huiles que celles proposées dans les recettes que je vous donne : pourquoi ne pas essayer, par exemple, une mayonnaise à l'huile de noix ? Avec quelques noix hachées ajoutées en fin de préparation, voilà la garantie d'une sauce originale et très goûteuse.

Le beurre

L'idéal pour une sauce digne de ce nom : optez pour un beurre fin ou extrafin, bio, de baratte ou encore AOC (Isigny, Charentes-Poitou). Une règle d'or : votre beurre doit contenir 80 à 82 % de matières grasses. Laissez tomber les beurres allégés qui n'offrent ni le même goût ni la même texture qu'un beurre traditionnel. Le choix du beurre est primordial pour réussir une sauce qui en contient.

La crème et le lait

Une bonne crème, un lait de qualité : rien de tel pour réussir des sauces onctueuses. Pour un maximum de crémeux et de saveurs, je vous conseille d'utiliser des crèmes et du lait entier. Ma crème fraîche favorite : la crème d'Isigny, qui bénéficie de la seule appellation d'origine contrôlée appliquée à ce jour à une crème. Elle affiche 40 % de matière grasse. Si vous souhaitez être raisonnable côté apport calorique, vous pouvez utiliser de la crème allégée. Mais réservez-la aux préparations froides. La crème allégée a tendance à coaguler à la cuisson. Sachez également qu'elle n'est pas adaptée aux Chantilly – elle ne prendrait pas –, préférez-lui une crème entière.

Les alcools

Les alcools, comme le vin, le cognac, la vodka, le whisky ou pourquoi pas le pastis, sont parfaits pour déglacer un plat dans l'idée d'en faire une sauce. Dans une sauce cuite, l'alcool s'évapore à la cuisson pour ne laisser que sa saveur et ses arômes. Le résultat ? Divin ! Surtout si on lie la sauce obtenue avec un peu de crème épaisse...

Sachez cependant que, si l'on croit souvent qu'il n'est pas nécessaire d'utiliser un alcool de qualité, c'est une erreur. Un alcool de

mauvaise qualité risque de se dégrader en cuisant et pourrait dénaturer le goût de votre sauce. Soyez exigeant et si possible, visez des alcools de qualité correcte.

Les fonds (de veau, de volaille...)

Vous trouverez facilement dans le commerce des fonds prêts à l'emploi. Ils se présentent comme des poudres réduites à utiliser pour lier et donner du goût à une sauce. Ces produits ont l'avantage d'être très pratiques. Une pincée suffit parfois pour changer toute une sauce ! Bien sûr, rien ne vous empêche de réaliser vous-même vos fonds liquides, vos sauces n'en seront que meilleures et plus naturelles. Pour réussir un fond, c'est tout simple : il suffit de réaliser un bouillon et de le laisser réduire aussi longtemps que nécessaire à feu doux, l'eau va s'évaporer et le goût sera alors aussi concentré que possible.

Les ingrédients pour booster le goût

D'autres ingrédients, s'ils ne sont pas indispensables à proprement parler pour réussir une sauce, sont fort utiles pour donner toujours plus d'arômes et de saveurs...

Le bouillon

Pour allonger une sauce cuite (comme la sauce suprême, la sauce blanche ou la sauce barbecue), le bouillon est indispensable. Pourquoi ne le remplace-t-on pas par de l'eau ? Tout simplement parce qu'il est chargé en arômes et que, sans lui, votre sauce deviendrait très fade. Du bouillon de légumes en tablette au bouillon de poule maison, adoptez la formule qui vous convient le mieux, mais ne le squeezez pas ! Rendez-vous p. 35 pour apprendre à réaliser vos bouillons.

Les épices

Elles twistent la plus triste des sauces en lui apportant une touche d'exotisme qui fait toute la différence. Un peu de curry dans une béchamel pour donner du corps à un gratin de chou-fleur, du paprika dans une mayonnaise pour la couleur (vos bâtonnets de crudités apprécieront !), du cumin pour parfumer un dip de fromage frais : n'hésitez pas à corser vos sauces en les utilisant. Du piment d'Espelette (super dans une sauce au chocolat, parole de basque !), en passant par le gingembre (excellent marié à une sauce sucrée) ou la noix de muscade : la liste est longue !

Les condiments

Une cuillère à café de moutarde, un peu de purée de piment ou de ketchup, des câpres : votre frigo regorge de trésors qui permettront de donner du tonus à n'importe laquelle de vos sauces. Pensez aux condiments ! La sauce moutarde et la sauce Aurore, colorée avec un peu de concentré de tomates, sont de parfaits exemples !

Les herbes aromatiques

Que serait une sauce béarnaise sans estragon, un pistou sans basilic ? Rien, me direz-vous, et vous aurez raison ! Les herbes aromatiques n'ont en effet pas leur pareil pour booster la saveur d'une sauce. Essayez aussi la vinaigrette à la coriandre ciselée, le dip de fromage blanc à la ciboulette : le jardin s'invite dans de nombreuses recettes de sauces, pour le bonheur des fins gourmets !

L'ail, l'oignon, les échalotes

Ajoutez à votre sauce des oignons fondus, des échalotes finement ciselées, de l'ail émincé... Utilisés crus ou cuits, ils sont eux aussi précieux pour rehausser astucieusement la saveur d'une sauce.

La sauce soja

Pensez également à la sauce soja : quelques gouttes suffisent pour saler tout en rehaussant les saveurs. Particulièrement délicieux, notamment dans les sauces asiatiques. Essayez, par exemple, la sauce à la cacahuète ou la sauce aigre-douce : vous m'en direz des nouvelles !

Les carcasses et autres carapaces

Surtout ne les jetez pas, elles peuvent encore vous rendre de grands services ! Et oui, les carcasses de poulet et les carapaces de crevettes, de langoustines, de crabes, etc., feront merveille, infusées dans un bouillon. Pour une sauce blanche prévue pour accompagner un poisson par exemple, vous pouvez tout à fait utiliser du bouillon dans lequel vous aurez fait infuser des carcasses de poisson. Plaisir garanti !

Le chocolat

Osez le carré de chocolat en fin de cuisson de vos sauces chaudes salées. Rien de tel pour les corser et leur donner un peu de puissance, parole de chef ! Un exemple ? La sauce barbecue et toutes les autres sauces contenant du vin rouge.

Le sel et le poivre

Salez et poivrez toujours vos sauces salées... L'assaisonnement est essentiel : hors de question de faire l'impasse ! Sans cette petite touche finale, vos sauces risquent en effet de faire grise mine... Pour trouver la quantité juste, salez et poivrez petit à petit, et goûtez au fur et à mesure. Et souvenez-vous de cette règle : mieux vaut pas assez que trop, vous pourrez toujours en rajouter si l'assaisonnement ne vous semble pas suffisant. Dernière recommandation : il faut saler et poivrer une sauce de préférence à la fin de sa préparation.

L'art d'associer à bon escient

Une bonne sauce, c'est bien sûr une sauce réussie, mais c'est aussi une sauce servie avec le plat qui convient. En matière de gastronomie, toutes les associations ne sont pas les bienvenues... Pour marier chacune de vos recettes avec la sauce qui lui convient, je vous suggère quelques associations spécialement pensées pour vous réjouir les papilles...

Les bons duos

Pour faire le bon choix, voici des idées d'associations garanties sans faute de goût !

Viandes rouges

- ✓ Filet de bœuf + sauce au poivre
- ✓ Tournedos + sauce béarnaise
- ✓ Gigot d'agneau + pesto
- ✓ Magret de canard grillé + sauce au miel
- ✓ Boulettes de viande + sauce tomate pimentée

Viandes blanches

- ✓ Blanc de poulet + sauce au curry
- ✓ Nuggets de poulet + ketchup
- ✓ Aile de dinde grillée + sauce barbecue
- ✓ Filet de dinde + sauce noix de coco curry

Poissons

- ✓ Pavé de saumon + sauce à l'oseille
- ✓ Cabillaud + beurre maître d'hôtel
- ✓ Crevettes + sauce tartare
- ✓ Pavé de thon + raita légère
- ✓ Dorade grillée + pesto
- ✓ Beignets de fruits de mer + sauce tartare

Légumes ou salades

- ✓ Asperges + sauce mousseline
- ✓ Céleri râpé ou carottes râpées + sauce rémoulade
- ✓ Salade d'endives et noix + vinaigrette à l'orange
- ✓ Salade de sucrine et blanc de poulet + sauce Caesar
- ✓ Avocat + mayonnaise
- ✓ Tomates cerise + sauce cocktail
- ✓ Barquettes d'endives + rillettes de carottes

Gratins, pâtes et féculents

- ✓ Crêpes gratinées + sauce Mornay
- ✓ Chou-fleur à la vapeur + sauce béchamel
- ✓ Macaronis + coulis de tomates et gruyère râpé
- ✓ Ravioles + sauce aux 4 fromages
- ✓ Feuilleté au poulet + béchamel à la tomate

Avec quoi servir les sauces à dipper ?

Dans ce livre, je vous propose plusieurs recettes de sauces à dipper. Dipper, ça veut dire quoi ? Tout simplement tremper ! Les sauces à dipper sont idéales pour l'apéritif. Vous les apprécierez pour changer des sempiternels biscuits apéritif, chips et autres cacahuètes. Mais avec quoi les servir ? En fait, vous avez le choix !

Pour les sauces à base de fromage blanc et d'herbes, l'idéal est de proposer des bâtonnets de crudités fraîchement coupés : carotte, concombre, poivron (rouge, vert, jaune : variez les couleurs !), mais aussi radis, petites fleurettes de chou-fleur ou de brocolis.

Les autres sauces peuvent se servir quant à elles avec des aliments croquants ou croustillants comme des crackers, des toasts ou des croûtons de pain grillé, mais aussi des gressins, des chips de légumes, des crostinis, etc. Vous pouvez aussi les

tartinier sur des petites rondelles de baguette fraîche et servir ces dernières surmontées, selon vos envies, d'un peu de chiffonnade de jambon cru, d'une olive noire, d'un cube de fromage, etc.

Vous pouvez également détourner ces sauces en les utilisant sur des tartines au four, des croque-monsieur ou encore des tartes salées. Quelques exemples ? Amusez-vous avec des rillettes de carottes au cumin que vous étalerez au fond d'une pâte feuilletée avant d'y ajouter des rondelles de fromage de chèvre. Après une trentaine de minutes à four chaud, vous la dégusterez avec, par exemple, une salade de pousses d'épinards. Vous pouvez également utiliser le dip d'aubergine aux noix pour booster un feuilleté au parmesan ou à la mozzarella. Quant à la recette fromage de chèvre, poivron et basilic, elle fera fureur tartinée dans un croque-monsieur au jambon de Parme et à la tomate. Bref, n'hésitez pas à être créatif : ces petites sauces délicieuses et toutes simples à réaliser seront parfaites pour donner du caractère à plus d'une de vos recettes !

Menus à thème

Vous manquez d'idées pour composer des menus adaptés à vos envies et selon les saisons ? Voici quelques suggestions d'associations de bons petits plats, toujours avec la sauce adaptée !

Apéros dinatoires

Option 1 :

Tacos + guacamole

- ⊕ Toasts de pain complet + rillettes de maquereaux
- ⊕ Crevettes + fromage frais ciboulette radis
- ⊕ Crudités + green mayonnaise et fromage blanc à la ciboulette
- ⊕ Fraises et petits-beurre + sauce Chantilly et sauce chocolat

Option 2 :

Bâtonnets de poivrons + mayonnaise tomato piment

- ⊕ Barquettes d'endives + rillettes de carottes
- ⊕ Gressins + dips d'édamamés
- ⊕ Galettes de maïs + houmous
- ⊕ Glace vanille et oursos guimauve + coulis de fraises

Dîners tradi pour l'hiver

Option 1 :

Vol-au-vent + béchamel aux champignons

- ⊕ Filet de bœuf rôti + sauce roquefort
- ⊕ Pommes de terre au four
- ⊕ Fondant au chocolat + crème anglaise

Option 2 :

Carottes râpées + vinaigrette à l'orange

- ⊕ Poulet + sauce suprême
- ⊕ Riz basmati
- ⊕ Cheese-cake + sauce caramel

Menus d'été

Option 1 :

Tomates mozzarella + pesto

- ⊕ Poulet grillé au barbecue
- ⊕ Salade d'endives + sauce roquefort et noix
- ⊕ Salade de fruits d'été

Option 2 :

Œufs durs + green mayonnaise

- ⊕ Poisson grillé servi tiède + vinaigrette thaïe
- ⊕ Salade de tomates aux petits piments doux
- ⊕ Esquimaux à la vanille

Menus avec dessert de fête

Option 1 :

Foie gras du Sud-Ouest et toasts de pain de mie grillés

- ⊕ Poulet rôti et frites coupées au couteau
- ⊕ Moelleux au chocolat + glaçage au chocolat + Chantilly

Option 2 :

Terrine de lapin et pousses de salades mélangées

- ⊕ Filet de saumon en croûte et pommes de terre en robe des champs
- ⊕ Tarte aux fraises à la crème pâtissière

Déjeuners minceur

Option 1 :

Poireaux vapeur + sauce mousseline allégée

- ⊕ Filet de bar + sauce légère au curry
- ⊕ Poire ou pêche pochée

Option 2 :

Concombre en rondelles + raita légère

- ⊕ Saumon à la vapeur + rillettes de carottes
- ⊕ Quinoa aux épices
- ⊕ Ananas flambé + coulis de mangue

Petites idées de sauces minute pour gens pressés

Si vous avez besoin de réaliser une sauce en quelques minutes, c'est possible ! Sans vous prendre la tête, vous pouvez en effet préparer, en un tour de main, de quoi napper d'onctuosité vos petits plats...

Pour les plats froids salés

Pensez aux sauces à base de fromage blanc, de crème fraîche épaisse ou liquide, ou de crème végétale comme la crème de soja. Il suffit d'y ajouter du sel, du poivre et des épices ou des condiments pour leur donner de la saveur.

Essayez par exemple :

- ✓ l'aneth ou les baies roses mélangés à de la crème fraîche pour accompagner tous vos poissons froids ;
- ✓ la ciboulette ciselée dans du yaourt pour les concombres et les crudités ;
- ✓ la tapenade battue avec du fromage blanc pour accompagner un blanc de poulet froid.

Les fromages frais, allongés avec quelques gouttes de lait, peuvent également remplacer la crème, le yaourt ou le fromage blanc. Le fromage frais de chèvre associé à une touche d'épices pour guacamole fait par exemple une délicieuse petite sauce à dipper, parfaite pour l'apéro et très originale. Les Saint-Môret et autres fromages à tartiner peuvent également servir de base pour vos sauces à dipper.

Pour les plats chauds salés

Délicieux et rapide : déglacez à sec un plat en train de cuire avec un verre d'alcool, puis ajoutez de la crème fraîche épaisse après que le liquide ait un peu bouilli et réduit. Le vin va décoller les sucs de cuisson pour récupérer tous les parfums de votre plat et donner de l'onctuosité à votre sauce...

Pour le déglaçage, vous pouvez varier les alcools en fonction de ceux que vous avez : vin rouge, cognac, whisky ou armagnac pour une viande ; vodka, vin blanc ou rosé pour un poisson.

Pour les desserts chauds et froids

Chaudes ou froides, les sauces pour les desserts peuvent elles aussi être réalisées rapidement, pour accompagner dignement n'importe laquelle de vos recettes. Le système du déglçage fonctionne également très bien avec les fruits ayant cuit dans une poêle ou une casserole : versez pour cela du jus de fruits ou un alcool adapté aux desserts comme le rhum, l'armagnac ou le muscat, dans le plat bien chaud, laissez cuire quelques instants et allongez la sauce obtenue avec de la crème, comme vous le feriez pour une sauce salée.

Il n'en faut parfois pas plus pour relever une recette un peu fade et en faire... un plat de roi !

Coups de main de pro pour sauces vraiment inratables

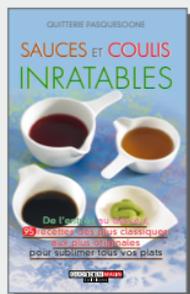
Maintenant que vous connaissez tous les trucs pour préparer une sauce goûteuse et riche en saveurs grâce à un peu de savoir-faire et au choix de bons ingrédients, parlons texture... Une sauce réussie est une sauce brillante, sans grumeaux, ni trop épaisse ni trop liquide, servie à température idéale. Pas facile n'est-ce pas... ? Comment réussir un tel tour de main ? Page après page, je vous propose de découvrir tous les secrets des grands chefs pour réussir sans difficulté des sauces parfaites. Du matériel nécessaire en passant par les astuces diverses et variées et les règles d'or d'une bonne conservation, vos sauces vont être délicieuses... et vraiment inratables !

Le matériel indispensable

Pour réussir vos sauces, commencez par vérifier dans les placards de votre cuisine que vous disposez bien du matériel nécessaire :

- ✓ **Un lot de casseroles** : choisissez-les à fond épais pour éviter que les préparations n'attachent au fond. Pour vous permettre de réaliser un précieux bain-marie, choisissez des modèles de différentes tailles, encastrables les unes dans les autres.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Sauces et coulis inratables
Quitterie Pasquesoone



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez
des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS