

Mayonnaise allégée

écrit par Pariseyn | 14 juin 2017



Une mayonnaise sans huile, mais avec un vrai goût de mayonnaise, est-ce possible ? Oui répond sans hésiter Nathalie Nguyen durant l'émission Toque Show. Vite, un papier, un crayon et voici sa recette, testée et approuvée. Parfaite pour des sandwiches !

Ingrédients :

1 œuf

150 g de fromage blanc, allégé ou non

1 cuillère à café de vinaigre ou de jus de citron

1 cuillère à café de moutarde forte

Sel, poivre

Faire cuire l'œuf dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes.

L'écaler puis récupérer le jaune (on n'a pas besoin du blanc pour cette recette).

Dans un bol, écraser le jaune d'œuf pour l'émietter le plus finement possible.

Ajouter le fromage blanc, la cuillère à café de jus de citron ou de vinaigre, ainsi que la moutarde.

Remuer au fouet jusqu'à obtenir un mélange homogène. Si on en possède un, utiliser un mixeur plongeant pour un résultat encore plus lisse.

Saler, poivrer puis rectifier l'assaisonnement.

C'est terminé ! Simplissime, non ?

Selon l'utilisation que l'on en fera, on pourra parfumer cette mayonnaise de différents ingrédients :

Menthe fraîche hachée et graine de cumin pour une sauce à kebab.

Piment de Cayenne ou d'Espelette pour une version plus relevée.

Persil, coriandre, ciboulette et échalotes pour une touche de fraîcheur.

Elle servira de base à une sauce Reuben ou une sauce cocktail, bref, partout où l'on trouve de la mayonnaise, on peut la remplacer par cette version !

Question calories, un rapide calcul nous amène à 110 KCal/100g si on utilise, comme moi, un fromage blanc Casino à 3% MG. A comparer aux 650 KCal/100g d'une mayonnaise classique.

SIX fois moins !