

# Mayonnaise Végan sans œuf (recette Thermomix)

Cette mayonnaise est réalisée à partir de haricots blanc cuits et vous allez voir que sa texture et sa saveur sont vraiment extrêmement proches de celles d'une mayonnaise classique. Elle se réalise très facilement et pour ceux qui ont des difficultés avec la réalisation d'une mayonnaise classique, c'est un jeu d'enfant!



Mayonnaise Végan sans œuf (recette Thermomix)

Vous ne connaissez pas encore le Thermomix, ce robot irremplaçable en cuisine? Alors si vous habitez en Belgique, contactez-moi à l'adresse mail suivante pour assister à une démonstration gratuite du tout nouveau Thermomix, le TM6:

[gourmantissimes@gmail.com](mailto:gourmantissimes@gmail.com)

Je me ferai un plaisir de vous proposer cette démonstration en toute convivialité. Vous réaliserez vous même tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'un bon pain tout chaud, un plat et un dessert...Pour connaître les prochaines dates de démonstration cliquez [ici](#).

Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix vient de paraître. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux, réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous



**Temps de préparation: 3 minutes**

**Difficulté: ultra facile**

**Ingrédients pour environ un peu plus de 300 ml de mayonnaise**

- 300 g de haricots blancs cuits
- 35 g d'huile d'arachide
- 20 g de moutarde
- 10 g de vinaigre
- une cuillère à café de curry ou de n'importe quelle épice que vous aimez (cumin, paprika, fenouil en poudre, piment...)
- sel et poivre
- ciboulette hachée (ou menthe, estragon, coriandre selon votre envie)

## **Préparation**

- Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur et mixez 30 secondes / vit 4,5. Rabattez les projections sur les parois du bol à l'aide de la spatule. Renouvelez les mêmes opérations encore deux fois (mixer et rabattre).
  - Versez la préparation dans un pot hermétique et placez au frais. Vous vous en servirez comme d'une mayonnaise classique.
-

# Sauce verte, courgette et basilic

Quand on parle sauce on pense souvent à fond de veau, fond de volaille, béchamel, béarnaise, sauces montées au beurre, etc... Bref on pense calories et lourdeur. Mais vous pouvez tout à fait réaliser des sauces plus légères à base de légumes qui seront absolument savoureuses et beaucoup plus légères sur le plan diététique. Aujourd'hui je vous propose donc une Sauce verte, courgette et basilic...Vous pouvez la servir avec un poisson, de l'agneau, du veau, du porc, des pâtes, du riz, des pommes de terre vapeur ou sautées.



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

## Ingrédients pour environ 250 ml de sauce

- une courgette

- une gousse d'ail
- un oignon
- 20 g de feuilles de basilic
- 10 g de feuilles de persil plat
- 250 g de bouillon de légumes
- une cuillerée à café rase de jus de citron
- 80 g crème fraîche liquide entière ou crème de cuisine végétale au soja pour plus de légèreté
- huile d'olive
- sel et poivre

## Préparation

- Épluchez l'oignon et ciselez-le finement.
- Ciselez également la gousse d'ail.
- Faites revenir l'oignon et l'ail dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Coupez la courgette en deux et ôtez les graines. Creusez bien pour toutes les enlever. Il ne doit rester que 2 à 3 mm de chair blanche.
- Coupez la courgette en lanières puis en petits dés (brunoise). Plus les dés seront petits plus ils cuiront vite.
- Ajoutez la courgette à l'oignon. Laissez cuire 2 minutes.
- Et ajoutez le fond de légume.
- Découpez une feuille de papier cuisson de la taille de votre poêle et disposez-la sur les courgettes. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les courgettes soient tendres. Au besoin rajoutez un peu de fond de légumes.
- Mixez le tout avec le basilic, le persil et le jus de citron. Finissez en ajoutant la crème de votre choix.

Votre sauce est prête. Elle sublimerait aussi bien vos pâtes, un poisson cuit vapeur, un filet d'agneau ou du bœuf...

---

# Tous les secrets d'une mayonnaise réussie

Comment réaliser une succulente mayonnaise?

Aujourd'hui une petite recette ultra simple mais originale qui va vous changer de la recette traditionnelle: une bonne mayonnaise parfumée à la tomate et à l'anguille fumée. Vous allez voir cette Mayonnaise fumée, arôme tomate est une petite merveille qui va se marier à la perfection avec une viande ou un poisson froid, des crustacés, des œufs ... Et je profite de cet article pour faire le tour de toutes les astuces et tours de main pour réussir une mayonnaise classique! A vous ensuite d'en varier la couleur et le goût (curry, paprika, épinards, concentré de tomate...) ainsi que la texture en fonction de la quantité d'huile utilisée.

## Ingrédients pour un bol de Mayonnaise fumée, arôme tomate

- base mayonnaise: 2 jaunes d'œuf, 30 cl d'huile de pépin de raisin, 5 cl d'huile d'olive de très bonne qualité, une belle cuillerée à soupe de moutarde Savora, une

- cuillerée à soupe rase de vinaigre, sel, poivre
- 70 g de tomates confites à l'huile (pour la recette maison cliquez [ici](#))
  - 60 g d'anguille fumée

## Tous les secrets d'une mayonnaise réussie

La mayonnaise est le résultat du mélange de deux éléments, huile et jaune d'œuf, qui vont former une émulsion. Il faut savoir qu'un jaune d'œuf a le pouvoir d'absorber jusqu'à 1/2 litre d'huile...pour donner une mayonnaise extrêmement ferme. En règle général, pour obtenir une bonne mayonnaise crémeuse, il vous faudra environ 20 à 25 cl d'huile par jaune.

On dit qu'il faut que tous les ingrédients soient à température ambiante. J'avoue que personnellement je n'applique jamais cette règle: mes œufs sortent du frigo, l'huile est à température ambiante; pourtant ma mayonnaise est montée en 3 minutes et elle est toujours réussie. Donc la température ne joue pas de rôle important.

Par contre il y a trois choses importantes à savoir:

-il est beaucoup plus facile et rapide de monter une mayonnaise avec un batteur électrique dans un bol étroit et haut comme celui-ci: vous allez ainsi fouetter constamment l'entièreté du volume avec votre fouet. Plus votre récipient sera large, plus il va vous falloir déplacer votre fouet pour aller dans les coins et le mélange sera plus difficile et plus long à réaliser

-il faut d'abord battre les jaunes avec le vinaigre et le sel (et la moutarde si vous en mettez) avant d'intégrer l'huile

-Et le plus important: au début il faut verser l'huile TRÈS LENTEMENT en un très fin filet d'huile régulier en fouettant très énergiquement à pleine puissance. En effet une coulée

trop abondante d'huile au démarrage risque de désagréger l'émulsion dès le départ. Puis rapidement, vous allez voir commencer à se former des « vagues » à la surface: la mayonnaise commence à prendre. A ce moment là vous pouvez augmenter le débit de votre huile jusqu'à épuisement de celle-ci.

## Préparation

- Mixez finement les tomates confites à l'huile avec les 60 g d'anguille fumée.
- Puis dans un autre récipient montez votre mayonnaise et ajoutez la purée de tomate anguille à la fin. Rectifiez l'assaisonnement.

**Exemple de gourmandise...Oeuf mimosa et ma Mayonnaise fumée, arôme tomate**

---

**La « mayonnaise » sans huile**



# de Jean François Piège

La « mayonnaise » sans huile de Jean François Piège ou comment se faire plaisir sans manger gras!

Voici une astuce et recette de grand chef que vous pourrez retrouver dans son livre « Zéro Gras » qui vous présente plus de 50 recettes pour manger light mais avec énormément de plaisir! C'est bientôt l'été alors on suit ses conseils gastronomiques et gourmands pour perdre nos petits kilos en trop mais en se régaland! Vous pouvez commander ce livre en cliquant sur la photo ci-dessous:

Une autre astuce et recette pour une béarnaise light et sans beurre selon Michel Guérard? Cliquez ici pour la recette..

## Ingrédients pour un bol de sauce

- 4 feuilles de gélatine
- 50 cl de bouillon de légumes
- une cuillerée à soupe de moutarde
- un jaune d'œuf
- une cuillerée à soupe de vinaigre de vin ou de jus de citron
- sel et poivre

## Préparation

- Faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide pendant quelques minutes. N'utilisez pas d'eau tiède ou chaude car la gélatine fondrait complètement ce qui n'est pas le but: les feuilles doivent ramollir mais pas fondre.
- Faites chauffer votre bouillon de légumes.
- Essorez les feuilles de gélatine en les compressant dans

vosre main et versez-les dans le bouillon chaud. Mélangez pour bien dissoudre la gélatine et laissez prendre au frigo.

- Quand la gélatine est bien prise, mixez la gelée pour obtenir une texture bien lisse et homogène.
- Dans un bol versez la moutarde, le jaune d'œuf et le vinaigre et fouettez pour bien mélanger. Ajoutez alors la gelée progressivement (comme vous feriez avec l'huile pour une véritable mayonnaise) et montez la » mayonnaise » au fouet jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse... Rectifiez l'assaisonnement et c'est prêt!

Cette mayonnaise est bien sûr moins calorique qu'une mayonnaise classique mais elle est tout aussi bonne! Vous retrouverez le goût de la mayonnaise. Toutefois sa texture sera différente , un petit peu moins onctueuse que celle que vous dégustez habituellement.

---

## **Comment réaliser une mayonnaise light sans œuf et très peu d'huile mais néanmoins savoureuse**

La mayonnaise est certainement la sauce la plus consommée avec la vinaigrette. Mais malheureusement elle est très calorique et beaucoup d'entre nous préfèrent l'acheter en super marché pour des raisons de facilité car sa réalisation n'est pas toujours facile pour certains!

Mais je vous ai déniché, comme pour la béarnaise light facile

à faire (retrouvez la recette en cliquant [ici](#)) une superbe recette de mayonnaise à base de tofu qui ne nécessite qu'une cuillerée à soupe d'huile. Vous ne pourrez plus jamais la rater tellement sa réalisation est simple et rapide. Légère mais onctueuse comme une vraie mayonnaise vous pourrez bien sûr la parfumer à votre goût avec de la moutarde, du ketchup, du piment d'Espelette, du curry, ou même pour plus d'originalité du fenouil en poudre par exemple. Elle est absolument délicieuse!

## Ingrédients : pour un bol

- 100 g de tofu soyeux
- 0.5 dl d'huile
- 1 cuillerée à soupe de moutarde
- une cuillerée à café de jus de citron vert
- une petite gousse d'ail
- sel, poivre

## Préparation

- Déposez 100 g de tofu soyeux dans le bol de votre mixeur plongeant puis râpez la gousse d'ail au dessus.
- Puis ajoutez tous les autres ingrédients **sauf l'huile**, à savoir la moutarde, le jus de citron, sel et poivre.
- Mixez le tout pour obtenir une crème. Puis ajoutez l'huile en filet à l'aide d'un fouet comme pour une mayonnaise. Fouettez bien le tout et rectifiez l'assaisonnement... C'est tout et c'est une excellente sauce de substitution! Vous allez l'adopter très rapidement.

---

# Comment réaliser une béarnaise très light et sans beurre (d'après la recette de Michel Guérard)

Je vous propose aujourd'hui un petit bijou: la fameuse recette de béarnaise allégée de Michel Guérard chef étoilé fondateur de la « Nouvelle Cuisine » et de la « cuisine santé » qui aspire à une cuisine minceur et gourmande.

Pour la réaliser le chef a eu le génie de remplacer la totalité du beurre par du lait concentré non sucré monté en chantilly: le résultat est époustouflant de légèreté sans que le goût n'ait à en souffrir, bien au contraire! C'est simple, je ne réalise plus la béarnaise qu'en utilisant cette recette.

## Ingrédients :

- 100 g de lait concentré non sucré demi-écrémé que vous avez préalablement mis au frigo: il doit être **bien froid**
- 3 jaunes d'oeuf
- 2 cuillerées à café d'estragon frais haché finement
- 40 g d'échalote ciselée
- 1 cuillerée à soupe de persil frais haché finement
- 15 cl de vinaigre blanc

## Préparation

- Ciselez l'échalote finement.
- Dans une casserole versez l'échalote hachée, le

vinaigre, un peu de poivre et **une** cuillerée à café d'estragon haché. Faites réduire aux 3/4. Ôtez du feu.

- Dans la casserole avec l'échalote et **hors feu**, ajoutez les jaunes d'œufs. Fouettez bien et remettez sur feu doux **toujours en fouettant**. Amenez peu à peu la température à 65 °C.  
Le mélange épaissit et devient crémeux. Ôtez la casserole du feu.
- Versez le lait concentré non sucré dans un récipient creux et à l'aide d'un fouet montez-le jusqu'à obtenir la texture d'une crème fouettée. Réalisez cette opération **au dernier moment**: le lait concentré monte bien mais il retombe assez rapidement. Par contre dès que vous l'aurez intégré dans la base de la béarnaise il n'y aura plus de problème.
- Incorporez petit à petit le lait concentré montée en chantilly toujours hors feu.
- Ajoutez le restant de l'estragon et le persil. Rectifiez l'assaisonnement.
- Dressez dans un petit pot individuel ou servez à l'assiette avec une viande, un poisson , un blanc de volaille... Vous allez être absolument étonné de la légèreté de cette béarnaise!

---

## **Ketchup maison, mangue et tomate**

Que diriez-vous d'un merveilleux condiment tomate et mangue qui accompagnera avec gourmandise vos viandes et poissons?

Mais pas seulement! Il réveillera aussi vos mayonnaises ou vinaigrettes, vos sandwiches, vos fonds de sauce. Entre ketchup et chutney c'est un vrai délice.

## Ingrédients pour un pot d'environ 2,5 dl

- un oignon rouge
- un petit morceau de gingembre frais (environ 1 cm)
- une mangue
- une gousse d'ail
- 2 dl de fond de volaille
- 500 g de tomates
- 2 dl de vinaigre de pomme
- une cuillerée à café de coriandre en poudre
- un petit piment (si vous aimez un ketchup relevé) ou du poivre. J'utilise du poivre long moulu.
- 15 g de sucre roux ( j'utilise du sucre muscovado)
- sel
- huile d'olive

## Préparation

Commencez par faire toutes les découpes.

- Épluchez et coupez l'oignon rouge en petite brunoise.
- Râpez le gingembre.
- Épluchez l'ail et coupez-le en tout petits morceaux.
- Épluchez la mangue et coupez-la en petits dés.
- Coupez les tomates en petits dés.
- Faites revenir quelques minutes l'oignon rouge avec la coriandre et le gingembre dans un peu d'huile d'olive. Salez légèrement.

- Ajoutez les dés de mangue et laissez cuire 10 mn.
- Ajoutez alors les dés de tomate, l'ail et 2 dl de fond de volaille. Ajoutez le poivre ou le piment selon votre goût.
- Laissez réduire jusqu'à obtenir une compotée.
- Mixez finement cette compotée.
- Versez la compotée dans une casserole avec le sucre et le vinaigre. Laissez réduire quelques minutes jusqu'à obtenir la consistance d'un ketchup.
- A conserver au frais dans un bocal.

Avec une belle tranche de rôti c'est top!

---

## Fumet de poisson maison

Le fumet de poisson entre comme base dans beaucoup de sauces. Vous pouvez en trouver dans le commerce mais il est bien meilleur maison... Faites-en une belle quantité et n'hésitez pas à le congeler en petites quantités (version glaçons): vous en aurez ainsi toujours à disposition...

### Ingrédients:

- 500 g de parures de poisson
- un poireau
- une carotte
- un oignon
- une branche celeri
- 25 cl vin blanc
- 3 étoiles de badiane (facultatif: la badiane apporte un petit côté anisé)

- un bouquet garni (vert poireau, laurier, thym, queues de persil)
- quelques grains de poivre

## Préparation

- Préparez le bouquet garni: dans une feuille verte de poireau enfermez une feuille de laurier, des queues de persil, une branche de thym. Ficelez bien le tout.
  - Nettoyez les légumes pour le fumet. Coupez la carottes en tronçons de deux centimètres. Faire de même avec le poireau et gardez quelques feuilles vertes pour faire le bouquet garni. Coupez la branche de céleri également en morceaux et l'oignon en tranches.
  - Faites revenir à l'huile d'olive les parures de poisson. Ajoutez les légumes précédents. Puis déglacez au vin blanc et ajoutez quelques grains de poivre.
  - Mouillez à hauteur avec de l'eau et ajoutez 3 badianes ainsi que le bouquet garni et mijotez à feu doux pendant 30 mn. **Surtout ne mettez pas trop d'eau: juste à hauteur!**. Car sinon vous allez « noyer » les arômes et votre fumet ne sera pas assez parfumé.
  - Ôtez du feu et passez au chinois étamine en foulant bien pour en extraire le jus.
  - Votre fond de poisson est prêt. Utilisez-le de suite ou n'hésitez pas à le congeler pour une prochaine fois. Avant de le congeler vous pouvez le faire réduire à petit feu : il prendra ainsi moins de place et sera encore plus goûteux.
-



# Sauce beurre blanc: toutes les astuces pour la réussir

Le beurre blanc est une sauce classique de la gastronomie française appelée également beurre nantais. C'est une sauce délicate tant sur le plan de la réalisation que de la dégustation. Mais avec tous ces petits conseils vous ne devriez plus la rater!

Elle sublimerà vos poissons et crustacés.

**Ingrédients:** (pour 4 à 6 personnes)

- 60 g d'échalote
- 25 g de vinaigre de vin blanc
- 40 g de vin blanc sec
- 250 g de beurre salé

## Préparation

- Coupez le beurre en petits morceaux ( gros comme des noix). Remettez le beurre au frigo. Il est important que votre beurre soit **bien froid**.
- Épluchez l'échalote et coupez la en fine brunoise ( petits cubes). Il vous en faut 60 g.
- Versez l'échalote émincée dans une casserole avec le vin blanc et le vinaigre. Laissez réduire à sec ( il ne doit rester que très peu de liquide et les échalotes ne doivent pas brûler). Il est important d'effectuer cette opération à **feu doux** pour que l'échalote ait le temps de cuire.



- Haussez alors le feu pour maintenir une très **légère ébullition** et ajouter le beurre **par petits morceaux** au fur et à mesure **sans jamais arrêter de fouetter vigoureusement**. Ajoutez les morceaux de beurre suivants que lorsque les précédents sont fondus. Dès que le dernier morceau de beurre a fondu **retirez la casserole du feu** et continuez à fouetter 1 mn pour que la température redescende un peu.



- Vous pouvez soit passer la sauce pour retirer les échalotes, soit les garder. Personnellement j'aime beaucoup l'échalote alors je mixe le tout et je réserve

dans un thermos pour garder la sauce au chaud sans qu'elle ne tranche. N'oubliez pas que c'est une sauce très fragile et que même la garder au bain marie en attendant de servir peut s'avérer risqué...

Pour ceux et celles qui n'ont jamais monter un beurre blanc voici une vidéo de l'Atelier des Chefs qui vous montre comment réaliser un beurre blanc:

<https://www.youtube.com/watch?v=j1nqRNoHtAs>