

# La « mayonnaise » sans huile de Jean François Piège

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



La « mayonnaise » sans huile de Jean François Piège

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:

# ZÉRO GRAS

Jean-François



PIÈGE



Plus de

**50 RECETTES**

lightes et gourmandes qui ont fait leurs preuves

hachette  
Cuisine

Zéro gras

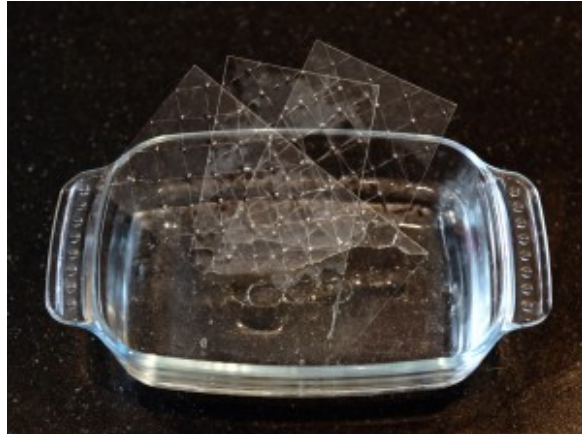
Une autre astuce et recette pour une béarnaise light et sans beurre selon Michel Guérard? Cliquez [ici](#) pour la recette...

## 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.



Hydratez les feuilles de gélatine

- Faites chauffer votre bouillon de légumes.



Faites chauffer votre bouillon de légumes

- Essorez les feuilles de gélatine en les compressant dans votre main et versez-les dans le bouillon chaud. Mélangez pour bien dissoudre la gélatine et laissez

prendre au frigo.



Laissez prendre le bouillon  
au frigo

- Quand la gélatine est bien prise, mixez la gelée pour obtenir une texture bien lisse et homogène.



Mixez la gelée pour obtenir  
une texture bien lisse et  
homogène



La texture doit être 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.



Montez la » mayonnaise » au fouet





La « mayonnaise » sans huile de Jean François Piège