

# **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!



Mayonnaise Vegan sans œufs

## 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.



emulsion Râpez la gousse  
d'ail dans le bol

- Puis ajoutez tous les autres ingrédients **sauf l'huile**, à savoir la moutarde, le jus de citron, sel et poivre.



Puis ajoutez tous les autres  
ingrédients sauf l'huile: 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.



Puis ajoutez l'huile en  
filet à l'aide d'un fouet  
comme pour une mayonnaise



Mayonnaise Vegan sans œufs