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.

Sauce verte, courgette et basilic

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.

Épluchez et détaillez l’oignon en fine brunoise

- Ciselez également la gousse d’ail.

Ciselez également la gousse d’ail

- Faites revenir l’oignon et l’ail dans une poêle avec un peu d’huile d’olive.

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 deux et ôtez les graines

- Coupez la courgette en lanières puis en petits dés (brunoise). Plus les dés seront petits plus ils cuiront vite.

Coupez la courgette en lanières puis en petits dés

- Ajoutez la courgette à l’oignon. Laissez cuire 2 minutes.

Ajoutez la courgette à l’oignon

- Et ajoutez le fond de légume.

Ajoutez le fond de légume aux courgettes

- 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.

Disposez la feuille de papier cuisson sur les courgettes

- 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 sublimera aussi bien vos pâtes, un poisson cuit vapeur, un filet d’agneau ou du bœuf…

Mixez le tout

Sauce verte, courgette et basilic

Sauce verte, courgette et basilic