

# 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.



Béarnaise très light et sans beurre

# 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.



Ciselez l'échalote

- 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.



Faites  
réduire aux 3/4

- 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.



Le mélange épaissit et devient crémeux

- 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.



Fouettez le lait concentré non sucré jusqu'à obtenir la texture d'une crème fouettée

- Incorporez petit à petit le lait concentré montée en chantilly toujours hors feu.



Incorporez petit à petit le lait concentré, en continuant de fouetter hors feu

- Ajoutez le restant de l'estragon et le persil. Rectifiez l'assaisonnement.



Ajoutez le restant de  
l'estragon et le persil

- 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!



Béarnaise très light et sans  
beurre



Béarnaise très light et sans beurre