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 régalant! Vous pouvez commander ce livre en cliquant sur la photo ci-dessous:

Zéro gras

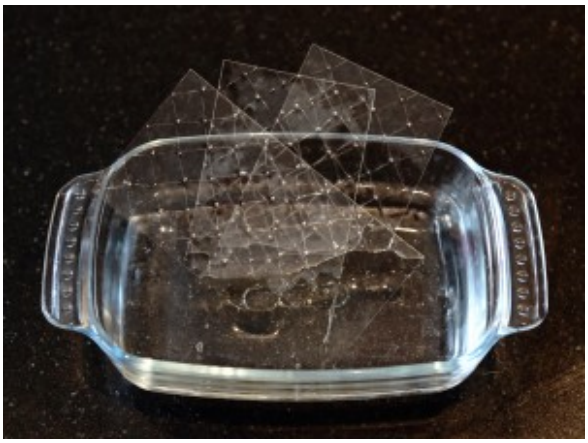
Une autre astuce et recette pour une béarnaise light et sans beurre selon Michel Guérard? Cliquez ici pour la recette…

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

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.

emultion 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