

MAYO SANS OEUF

Mayonnaise sans oeufs pour végétaliens, avec lécithine de soja, condiments BIO, pour toutes les crudités - Ici la tomate.

huile végétale
moutarde
vinaigre
lécithine de soja
Sel - poivre
ciboulette



1. Dissoudre 2 ou 3 cuillères à soupe de lécithine de soja dans un fond d'eau froide et la passer au mixeur.



2. Ajouter 1/2 verre d'huile d'olive ou autre huile végétale et mixer quelques secondes



3. Ajouter une grosse cuillère de moutarde (à l'ancienne c'est meilleur), sel-poivre, ciboulette et mixer 2 minutes



4. La mayonnaise est obtenue



5. Transvider la mayonnaise dans un bol



6. A consommer avec des crudités - Ici j'ai utilisé une tomate :