

SAUCES CRUDITÉS COULEURS

SAUCES CRUDITÉS COULEURS sont possibles dans l'idéal à partir d'un extracteur de jus de légumes, qui n'altère pas la valeur nutritionnelle très minérale et vitaminée des différents fruits et légumes colorés. On peut décliner toutes sortes d'assortiments de couleurs et de saveurs.

100 ml jus de légume au choix
1 Citron
4 càs huile végétale
1 càs crème végétale
1 càc épices
1 càc moutarde

aromates
ail
échalote



1. Jus de carottes/orange



2. Jus de chou rouge



3. Jus de framboises



4. Jus de feuilles (radis, épinards, salades, etc)



5. Tout commence dans le mixeur avec le jus de légume choisi.



6. On ajoute un peu d'acidulé aux jus de légumes qui sont assez neutres en goût, au choix : citron, orange, pamplemousse, vinaigre... Les jus de framboises sont aussi acides au goût que les agrumes, ils n'ont pas besoin de rajout. Remarque : les fruits et légumes acides de goût sont alcalinisants grâce à leur apport de minéraux alcalins



7. On ajoute une matière grasse végétale au choix : huile de colza, de noix, d'olive, de noisette, etc.



8. On intègre une crème végétale au choix : crème de riz, de soja, d'amande, d'avoine, etc. Cela permet d'obtenir de l'onctuosité, mais aussi de corriger une couleur pour la rendre plus pastel.



9. On peut ajouter de la lécithine qui permet d'émulsionner et obtenir une sauce stable sans besoin de secouer le pot. Elle donne aussi une bonne part d'onctuosité, comme la crème végétale.



10. Les herbes aromatiques trouvent aussi leur place mais il vaut mieux les ajouter entières dans la sauce finie, leur couleur verte mixée peut dénaturer le ton attendu.



11. Les épices sont aussi à décliner. Le gingembre permet d'apporter une légère note piquante, davantage avec du gingembre frais mixé. La cardamone très parfumée est bien indiquée pour l'assaisonnement fruité.



12. Le sel n'étant pas nécessaire en raison des parfums prononcés et variés. La moutarde déjà très salée peut remplacer le sel.



13. Les bulbes comme l'ail et l'échalote, peuvent rajouter leur saveur très prononcée, en touche finale selon les goûts de chacun.



14. Exemple : sauce orange à la carotte/orange



15. Exemple : sauce bleue au yaourt végétal et décoction de chou rouge



16. Exemple : Mayonnaise verte aux fanes de radis



17. Exemple : mayonnaise orange à l'orange



18. Exemple : Assaisonnement jaune au citron



19. Exemple : Assaisonnement rouge au jus de chou rouge



20. Exemple : Assaisonnement rouge acidulé au jus de framboise