Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca
www.journaldescitoyens.ca
Édition de février 2021

# Les sauces froides faites maison

**Que ce soit pour accompagner les brochettes, les grillades, les poissons et fruits de mer ou les fondues, il est facile de préparer ses propres sauces froides.**

Cela nous permet d'utiliser des ingrédients beaucoup plus sains que ceux que l'on retrouve habituellement dans les sauces du commerce. Il y a aussi des recettes trouvées sur internet ou dans des magazines dont l'ingrédient principal est la mayonnaise, de quoi se sentir coupable à chaque bouchée! Alors, j'ai eu envie de partager quelques recettes plus saines et savoureuses qui chez nous font sensation.

## Sauce au yogourt à l'ail et au citron

Attention! Cette sauce peut créer une dépendance! On finit par chercher des prétextes pour en manger! Dans un souvlaki pita, sur les pizzas, sur pain naan avec pancetta, oignons émincés et légumes marinés piquants, avec les brochettes de poulet ou de tofu, etc. Elle sert de base pour préparer des trempettes, des sauces à fondue ou encore les sauces raïta, tzatziki ou tartare.

**Ingrédients**

- Yogourt grec nature ou Méditerranée, ¾ de tasse
- Mayonnaise, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe) (facultative)
- Jus de citron, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Ail râpé ou haché finement, 1 ou 2 gousses
- Sel et poivre au goût (une pincée de chacun)
- Sirop d'érable, 5 ml (1 cuil. à thé) (facultatif)

**Préparation**

Dans un bol, mélangez l'ail, le jus de citron, le sel, le poivre, le sirop d'érable avec la mayonnaise. Ajoutez le yogourt et mélangez le tout.

## Sauce tzatziki

Faites la recette de sauce au yogourt à l'ail et au citron et ajoutez-y 1 concombre libanais râpé que vous aurez pressé dans une passoire ou dans un linge de cuisine propre pour en extraire l'eau de végétation. Vous pourriez y mettre plus d'ail et

un peu de menthe fraîche ou d'aneth haché (facultatifs).

## Sauce raïta

Une sauce typique à la cuisine indienne, elle peut être faite en ajoutant à la sauce au yogourt à l'ail et au citron des légumes en dés (½ tasse ou plus) comme du concombre, de la tomate, des oignons, etc.

## Sauce tartare

Excellente avec le poisson cuit de toutes les façons. Vraiment bonne dans un burger au poisson sur pain brioché avec une chiffonnade de laitue! On la prépare à partir de la sauce au yogourt à l'ail et au citron à laquelle on ajoute 1 cuil. à soupe d'oignon râpé ou haché très finement, 1 cuil. à soupe de cornichons sucrés hachés ou la même quantité de relish-maison ou du commerce. On peut aussi y mettre 1 cuil. à thé de moutarde de Dijon, 1 cuil. à soupe de câpres, du persil ou de l'estragon frais haché.

## Chimichurri

Originaire de l'Argentine, la sauce chimichurri est un vrai délice avec les grillades ce dont les Argentins sont très friands. À essayer aussi avec du poisson, des portobellos, du tofu ou des légumes grillés, etc. La recette originale contient (en plus du persil) de la menthe, mais on peut utiliser de la coriandre, du basilic, de l'estragon frais. Je l'ai faite avec du basilic et un peu d'origan frais et c'était à se rouler par terre!

**Ingrédients**

- Persil plat ou frisé, environ 1 tasse
- Herbes fraîches au choix, ½ tasse ou plus au goût
- Oignon haché grossièrement, ½ tasse ou plus au goût
- Ail, 3 à 6 gousses
- Piment fort (épépiné) jalapeno ou autre, 1 ou plus au goût
- Huile d'olive, ½ tasse ou plus
- Jus de ½ citron (2 cuil à soupe)
- Vinaigre de riz ou autre, 15 ml (1 cuil. à soupe) (facultatif)
- Sel et poivre au goût
- Eau au besoin (facultative)

**Préparation**

À l'aide d'un mini-robot, d'un mélangeur ou d'un pied mélangeur, mixez tous les ingrédients (en ajoutant de l'eau au besoin), sans toutefois atteindre la texture lisse du pesto.

## Sauce aigre-douce et piquante à la tomate

Idéale pour les cocktails de crevettes, voici une délicieuse sauce prête en un rien de temps!

N.B. Pour remplacer la très populaire sauce mayonnaise/ketchup, ajoutez à cette recette quelques cuillères de yogourt épais.

**Ingrédients**

- Coulis de tomates (ou purée de tomate), 1/2 tasse
- Sirop d'érable, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Vinaigre de riz ou balsamique, 5 ml (1 cuil. à thé)
- Sauce soya japonaise ou sel au goût
- Sauce piquante (Sambal oelek ou autre), 5 ml (1 cuil. à thé)

**Préparation**

Mélangez tous les ingrédients.

Bon appétit!