



En pratique

Des petits plats BIEN ACCOMPAGNÉS

Les sauces et autres condiments sont les petits plus généreux qui rendent instantanément le repas plus attrayant. Riches, fruités, épicés, denses ou onctueux, ils sont faciles et rapides à préparer.

Par Françoise de La Forest



Dynamisez les salades
Relevez l'intérêt gustatif d'une salade en l'assaisonnant d'une vinaigrette à laquelle vous ajoutez du gingembre ou un peu de wasabi râpés, du miel et du jus de fruits (orange, cranberries, framboises...).

Des sauces chaudes pour les grillades

Misez sur la simplicité en préparant une base commune : saisissez 1 oignon et 1 échalote hachés dans 1 filet d'huile d'olive et 1 noisette de beurre, puis déglacez avec 10 cl de vin blanc et 3 cl de vinaigre de cidre. Salez, poivrez et ajoutez 2 pincées d'herbes de Provence et 5 gouttes de Tabasco. Laissez frémir 5 minutes et filtrez. À cette base, on ajoute les ingrédients de son choix et 15 cl de crème entière. Il suffit ensuite de faire bouillir quelques minutes pour que la sauce épaississe.

Viande rouge : 1 c. à soupe de poivres variés concassés, 1 c. à soupe de cognac et 1 c. à soupe de vin rouge corsé.

Volaille : 2 échalotes hachées et 50 g de roquefort (ou autre fromage).

Agneau : 1 bouquet de menthe, 3 pincées de cumin et 1 c. à soupe de miel.

Crustacés : 1 bouquet d'estragon et 1 gousse d'ail hachée.

Poisson : le jus de 2 citrons, 2 pincées de gingembre râpé et 2 pincées de baies roses concassées.

Conseil : pour relever une sauce, ajoutez 1 cuillerée de moutarde forte (après cuisson).

Dans mon placard



L'ALLIÉE DU QUOTIDIEN
Cette recette traditionnelle revisitée par Tramier est un régal. *Sauce aux olives provençale*, 2,99 €, Tramier.



CRÈME DE SAUCE
Se déguste à l'apéritif sur des toasts ou en sauce dip. *Crème de parmesan au citron de Menton*, 6,90 € (100 g), Aix&terra.