



Sauce aioli allégée- diététique



La sauce aioli est une sauce avec du goût , il vous est donc possible de l'accentuer ou de diminuer la quantité d'ail !!

Ingrédients :

1 tête d'ail (+/- 60 à 80 gr)

5 gr de paprika doux

1 jaune d'œuf

1 citron

1 yaourt nature non sucré

15 ml d'huile de tournesol

Sel & poivre

Préparation :

Peler l'ail et la réduire en purée .

Ajouter le paprika , le sel , le poivre et le jaune d'œuf , comme pour exécuter une mayonnaise.

Verser en filet en alternance le jus de citron et huile .

Incorporer le yaourt.

Placer au frais afin de garder cette préparation fraîche avant de servir .

Info – conseils :

Servir avec poisson pochés, pot-au-feu, grillade.

Attention , c'est une tête d'ail et non une gousse !

La sauce aioli est une sauce avec du goût , il vous est donc possible de l'accentuer ou de diminuer la quantité d'ail !

N'exagérez pas quand même au risque que ce soit non pas indigeste mais immangeable faute d'un goût trop prononcé.

Une tête d'ail fait en moyenne entre 60 et 80 gr et se compose de 12 à 16 gousses.

