



Sauce à l'échalote



Petite sauce diététique !

Ingrédients :

4 belles échalotes

20 cl de bouillon de légumes

1 jaune d'œuf

1 petit suisse ou équivalent en fromage blanc

1 c à soupe de vinaigre

1 c à café de moutarde

Persil haché

Sel & poivre

Préparation :

Dans une casserole faites cuire les échalotes finement hachées avec le bouillon de légumes durant 10 min .

Laisser tiédir.

Dans un bol mélanger le vinaigre , la moutarde , le jaune d'œuf , le fromage ,sel poivre et persil.

Incorporer le bouillon d'échalotes à la préparation en deux fois .

C'est prêt !

Info – conseils :

Servir avec de la salade verte , des crudités , salade de viande ou de poisson , et le top du top avec du chou en salade ! .