



---

*Sauce moutarde diététique*

---



*Et la moutarde alors !*

*Ingrédients :*

*1 c à soupe de Moutarde*

*1 jaune d'œuf cru*

*8 c à soupe de lait demi écrémé*

*Jus d'un 1/2 citron*

*Poivre & sel*

*Préparation :*

*Le plus simple , il vous suffit de mélanger tous les ingrédients .*

*Battez-les au maximum pour obtenir une sauce très aérée .*

*Info – conseils :*

*Servir avec crudités , légumes cuits en salade, salade de viande ou de poisson .*