



---

## *Sauce Ravigote allégée*

---



*Que du plaisir tout en diététique !*

### *Ingrédients :*

*1 c à soupe d'huile de tournesol*

*1 c à café de moutarde forte*

*Le jus d'un citron*

*Persil haché*

*Ciboulette hachée*

*1 Œuf dur*

*3 Échalotes*

*Sel & poivre*

### *Préparation :*

*Hacher les échalotes finement à la main .*

*Dans un bol écraser le jaune d'œuf à la fourchette et incorporer la moutarde et le jus de citron .*

*Assaisonner.*

*Ajouter l'huile en filet petit à petit.*

*Ajouter les herbes et les échalotes .*

*Rectifier l'assaisonnement si nécessaire*

*Servir bien froid.*

### *Info – conseils :*

*Servir avec viande froide, salade de poisson, salade d'œuf cuit dur , viande grillée .*