

A CHACUN SA SAUCE !

Un plat tout simple peut, par une simple sauce, se sublimer ! Par un jeu de couleurs, de saveurs, de textures, on voyage, on découvre, on s'étonne et on se régale !

Gourmandise ?! Rajouter une sauce à son plat peut aussi être un geste diététique : des alternatives aux produits laitiers et carnés ; des aliments « bons pour la santé » comme des herbes, des épices ou des oléagineux ; des huiles végétales et des fruits et légumes... Pleins de petites astuces existent !

Une bonne sauce : c'est comme une recette de formule magique !

Une sauce doit avoir : du goût, de la texture, de l'esthétique et, quant à faire, un intérêt pour notre santé !

Voici une liste de quelques ingrédients pouvant être utilisés (extraits d'autres ateliers cuisine du Défi du quartier) :

Pour le goût

- Les épices
- Les herbes aromatiques
- Les légumes, les fruits...
- La moutarde
- Les vinaigres, les huiles
- Le fromage, les produits animaux (lard, crevettes, poissons...)

Les propriétés de ces ingrédients sont développées ci-dessous !

Pour la texture

- Les légumineuses

Les légumineuses, ou « légumes secs », sont les graines comestibles présentes dans les gousses ! Les légumineuses sont donc bien des légumes. Il existe trois catégories :

- Les fèves et haricots : blancs, rouges, noirs, romains, mungo, azukis...
- Lentilles : vertes, brunes, noires, rouges...
- Pois : cassés, entiers, chiches...

➔ Pas le temps ou la flemme de les préparer ? On peut les trouver déjà précuits en conserve ou en bocal !

Une fois cuite, on les mixe et on a une base à texture mousseuse avec une saveur délicate ! **A utiliser aussi bien pour les sauces froides que chaudes.**



- Les oléagineux

Amandes, noisettes, noix de cajou... On les broie ou on les mixe, on une base moelleuse et délicieuse !!! **À utiliser aussi bien pour les sauces froides que chaudes.**

- Le yaourt (soja ou animal)

Tellement rapide et facile... **A préférer pour les sauces froides.**

- La crème de soja ou la crème fraîche

Il existe des crèmes végétales qui ont une texture se rapprochant soit de la crème liquide, soit de la crème épaisse. Les plus neutres gustativement sont la crème de soja et la crème de riz. La crème d'amande est très gourmande mais peut modifier le goût d'un plat. La consistance – épaisse ou liquide – dépend souvent des marques.

À utiliser de préférence pour les sauces chaudes.

Petite note sur les crèmes végétales (valables aussi pour les laits végétaux !)

Les crèmes végétales présentent une bonne alternative aux crèmes animales. Non seulement elles évitent le lactose qui peut être un irritant des muqueuses et un déséquilibrant de la flore intestinale (provoquant des intolérances), mais en plus elles sont moins grasses, donc plus digestes, et proposent certains apports nutritifs non négligeables : calcium, minéraux, vitamines. Le débat concernant le lait animal (et les produits qui en découlent) est ouvert et controversé : face au lobbying installé depuis les années 70 et les différentes médecines, ses intérêts nutritionnels ne sont pas certains. Ceci est une longue discussion que nous réserverons pour un autre atelier !

D'autre part, apprécier les laits et crèmes végétaux est une histoire d'éducation sensorielle : ils sont certes moins riches et moins gras et présentent une autre texture, un autre goût. Aimer, ou pas, est une question personnelle mais il est nécessaire d'essayer pour le savoir !

D'autre part, chaque crème végétale a un goût différent, les goûter et les tester peut être un véritable plaisir !

Un autre avantage : ils sont respectueux de la cause animale.

- Le fromage frais ou le tofu soyeux

Concernant le tofu soyeux, se rapporter à la petite note sur les crèmes végétales ci-dessus ! Pour une texture onctueuse, un petit coup de mixeur est nécessaire !

À utiliser aussi bien pour les sauces froides que chaudes.

Pour l'esthétique

Pour une belle décoration, on peut jouer sur les couleurs, les ingrédients, les textures... Quelques idées :

- Fleurs : de bourrache, de ciboulette, de pissenlit...
- Feuilles de menthe, de persil de coriandre, de basilic...
- Petites tomates cerise (si c'est la saison), radis, brocolis...
- Epices colorées
- Graines : pavot, sésame, tournesol...

| ALIMENTS | PROPRIETES | ASTUCES |
|--|--|---|
| Ail | <ul style="list-style-type: none"> - Freine le développement des bactéries et des germes, les moisissures et les levures - Antibiotique équivalent à 1% de la péniciline - Empêche la formation de caillots (effet positif sur la coagulation sanguine) | <ul style="list-style-type: none"> - Penser à rajouter une petite gousse d'ail dans les préparations ! - Elle se mange cuite ou crue. - On peut mettre une ou plusieurs gousses dans sa bouteille d'huile. |
| Oignon | <ul style="list-style-type: none"> - Freine le développement des bactéries - Empêche la formation de caillots (effet positif sur la coagulation sanguine) | <ul style="list-style-type: none"> - Penser à rajouter un oignon dans les préparations ! - Varier les plaisirs et les bienfaits en variant les couleurs : blanc, jaune, rouge... |
| Herbes amères : cresson, raifort, capucine et camomille, chicorée, laitues, endives... | <ul style="list-style-type: none"> - Lutte contre les infections notamment urinaires - Régénérateur de la peau - Stimulant des fonctions digestives (notamment du foie) | <ul style="list-style-type: none"> - Rajouter quelques feuilles dans les préparations soit à cuire, soit crue au moment de servir. C'est rapide, c'est bon et c'est déco ! - Attention à ne pas trop en manger car l'excès inverse les bienfaits : peut constiper et assécher la peau. |
| Citron | <ul style="list-style-type: none"> - Vitamine C, A, B1 et B2 - Antiseptique, antibiotique, antiviral, anti-inflammatoire - Protecteur des reins, du foie, de la vessie - Dépuratif sanguin et protecteur du système cardio-vasculaire | <ul style="list-style-type: none"> - Le jus d'un citron ou d'un demi-citron le matin à jeun, dilué dans un verre d'eau tiède. Pour celles et ceux qui trouveraient acide : une cuillère de miel ! À boire doucement en le gardant en bouche quelques secondes avant d'avaler. - Le jus d'un citron ou d'un demi-citron dans la bouteille d'eau de la journée, et hop ! le tour est joué. - Dans les sauces, un peu de jus de citron ou bien les zestes (en râpant le citron) : c'est original et c'est frais ! - Pour conserver une moitié de citron : recouvrir la partie du fruit avec du sel et le mettre en frigo (permet d'éviter l'oxydation). Avant de le réutiliser, rincer le sel. Quand la peau d'un citron noircit ou ramollit, ses propriétés auront presque disparu. |
| Oléagineux : graines et fruits secs | <ul style="list-style-type: none"> - Oméga-3, calcium, fer, phosphore, potassium, magnésium, vitamine A, oméga-3... chaque oléagineux a ses propriétés. - Antioxydants, anti-stress, protecteurs cardio-vasculaires. | <ul style="list-style-type: none"> - Amandes, noisettes, noix, graines en tous genres : une petite poignée au petit-déjeuner, à 10h, à 16h... Pour combler les petites fringales, c'est rapide, c'est diététique et c'est bon ! - On peut en rajouter, entiers ou concassés, dans les préparations, tant sucrées que salées, et les salades, un délice ! - Dans un bocal, on peut faire des mélanges de graines comme ça, au moment de servir, hop ! on a plus qu'à en mettre une poignée. |
| Aromates : persil, basilic, cerfeuil, aneth, ciboulette, thym, romarin, origan... | <ul style="list-style-type: none"> - Vitamine C, A, - Antioxydants, antiviraux, stimulants digestifs, anti-inflammatoires, régulateurs glycémiques, diminution du cholestérol, antispasmodiques, utérotoniques... | <ul style="list-style-type: none"> - Selon la saison, on peut les choisir secs ou frais. Quand la saison le permet, prendre une petite botte d'un des aromates au moment du marché et la mettre dans un verre d'eau pour la conserver plus longtemps. - Accompagnent très bien toutes les préparations : pendant la cuisson ou crus au moment de servir, ça rajoute du goût, c'est bon et c'est déco ! |
| Les huiles : tournesol, olive, noisette, noix... | <ul style="list-style-type: none"> - Vitamines liposolubles : A, D, K, E, oméga-3 selon les huiles. - Antioxydants, prévention des risques cardio-vasculaires, stimulant cérébral, diminution des graisses sanguines... | <ul style="list-style-type: none"> - Cuisiner au beurre ou cuisiner à l'huile ? Dans tous les cas, les graisses végétales sont plus assimilables que les graisses animales et détiennent plus de vitamines et nutriments. Mais attention, toutes les huiles ne se chauffent pas ! On peut aussi rajouter une cuillère d'huiles une fois le plat terminé afin de ne pas les cuire. → Quand une huile fume, elle a perdu toutes ses propriétés et est devenue toxique. Il ne reste plus qu'à la jeter ! Mais il en est de même pour le beurre noirci... → Les huiles pouvant être cuites et frites : arachides, tournesol, pépins de raisin, olive → Les huiles à consommer cru : argan, noisette, colza, lin, - Ne pas hésiter à varier les huiles pour le plaisir des papilles et pour varier les bienfaits ! - Macérât : dans une bouteille d'huiles, laisser macérer quelques jours à quelques semaines les herbes de son choix coupées en petits morceaux. |
| Les épices | <ul style="list-style-type: none"> - Antioxydant et anti-cancérigène, antiviral et antiseptique, anti-inflammatoire... - Tonifiant digestif, antispasmodique... | <ul style="list-style-type: none"> - Les épices font voyager ! Les goûts, les couleurs, les textures ... leurs propriétés sont aussi variées que leur diversité ! Elles méritent bien un atelier spécifique pour en parler ☺ |

| | | |
|------------------|---|--|
| Gingembre | <ul style="list-style-type: none"> - Anti-inflammatoire, antioxydant, anti-nauséux, tonifiant digestif - Manganèse, cuivre... | <ul style="list-style-type: none"> - Frais à râper, en poudre, confit, en tisane ou infusion (à boire ou pour faire cuire des céréales et légumes). Il est rapide à intégrer au plat et transforme ses saveurs ! - Associé à l'ail, une "synergie antioxydante" se créerait, permettant de dépasser leurs propriétés respectives ! |
|------------------|---|--|

Il vous suffit d'ajouter les ingrédients issus de ces différentes catégories (goût, texture, esthétique, santé), pour avoir **UNE SUPER SAUCE** ! Et bien sûr, n'oubliez pas le sel pour ceux qui aiment les saveurs salées ;)

Les recettes du jour

Sauce aux graines de tournesol

Graines de tournesol moulues
Raisins secs
Menthe hachée
Persil haché
Jus de citron
Cannelle et cumin

Broyer les graines de tournesol avec un robot.
Mélanger le reste de ces ingrédients à cette base.

Sauce santé citron et ail

Ail
Huile d'olive
Jus de citron

Mixer le tout et rajouter du sel si besoin.

Sauce cajou et curry

Noix de cajou crues
jus d'orange
pincée de poudre de curry
Sel et poivre

Mixer le tout, tout simplement !

Sauce mousseuse aux haricots blancs

| | |
|-----------------|-----------------|
| Haricots blancs | Tomates séchées |
| Yaourt au soja | Huile d'olive |
| Basilic | Sel, poivre |

Mixer le tout, tout simplement !

Sauce sésame citron

Ail
Tahini
Jus de citron

Mixer le tout et rajouter du sel si besoin.

Les proportions sont approximatives et peuvent être faites selon le goût et les ingrédients disponibles. Il ne faut surtout pas hésiter à goûter !

Faire sa propre sauce, c'est très simple et rapide !

Non seulement le goût peut relever le met le plus simple mais en plus elle peut ajouter des propriétés nutritives à notre corps, qui vous en remerciera autant que vos papilles 😊

