

## **Pour varier les assaisonnements ...**

... vous devez apprendre à varier les huiles, les vinaigres et oser y ajouter des épices, des aromates et des condiments. Voici 3 types d'assaisonnements ... : « ... simples aux parfums d'ailleurs », « ... aux purées d'oléagineux » ... « ... garnis ». Pour chaque type d'assaisonnement, les 3 sauces proposées vous permettront de développer votre créativité. Créez vos propres sauces en variant encore les huiles, les vinaigres, les épices, les aromates et les condiments.

**cc** : cuillère à café / **cs** : cuillère à soupe

### **Des assaisonnements simples aux parfums d'ailleurs**

#### **Coriandre et Argan**

- 1 cs de vinaigre de cidre
- 1 cc de sirop d'agave ou de miel
- ½ cc poudre de coriandre
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cs d'huile d'argan

#### **Tamari gingembre**

- 1 cs tamari
- 1 cc de poudre de gingembre / ou frais râpé.
- 1 cs de citron vert
- 1 cc de sirop d'agave ou miel
- 2 cs d'huile d'olive
- 2 cs d'huile de sésame

#### **Vinaigre de riz et wasabi**

- 2 cs d'assaisonnement au riz complet (Celnat) ou vinaigre de riz
- 1 cs de jus de citron
- ½ cc de wasabi ou 1 cc de moutarde
- 1 cc de sirop d'agave ou de miel
- 3 cs d'huile (sésame, olive ou tournesol)
- sel

## Des assaisonnements aux purées d'oléagineux.

Les purées d'oléagineux (amande, cajou, noisette, sésame, arachide, ...) remplacent alors l'huile. Il faut les diluer avec de l'eau ou un autre liquide. Selon la quantité vous obtiendrez une sauce liquide ou épaisse. Mixer pour obtenir une belle émulsion. Sinon mélangez énergétiquement à la fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse.

### **Purée amande citronnée :**

Mélanger

- 2 cs de jus de citron
- 2 cs de tamari
- 1 cc de sirop d'agave
- 3 cs d'eau
- 2 cs de purée d'amande

### **Tahin de carotte :**

Mélanger

- 2 cs de vinaigre de cidre
- 6 cs de jus de carotte
- 1 cc de moutarde en grain
- 2 cs de tahin (purée de sésame blanc)
- Vous pouvez renforcer la couleur avec de la poudre de curcuma
- Sel et poivre

### **Tamari amande et curry :**

- 2 cs de tamari
- 1 cs de vinaigre de cidre
- 1 cs sirop d'agave ou miel
- 1/3 cc de poudre de curry
- 2 cs d'eau
- 1 cs de purée d'amande

## Des assaisonnements garnis

### **Sauce diablo**

- 1 citron
- 2 oignons nouveaux avec tiges
- 20 olives noires dénoyautées
- ½ poivron
- Moutarde en grain
- Huile de tournesol

Emincer les oignons et leurs fanes et faire mariner 20mn dans 2 cuillères à soupe de citron et un peu de sel. Emincer le poivron et les olives. Mélanger avec 1 cuillère à soupe de moutarde, 6 d'huile de tournesol. Puis ajouter les oignons marinés.

### **Sauce aux câpres**

- 1 citron
- 2 oignons nouveaux avec tiges
- ½ bouquet de persil plat
- 1 cuillère à soupe de câpres
- Moutarde en grain
- Huile d'olive

Emincer les oignons et leurs fanes et faire mariner 20mn dans 2 cuillères à soupe de citron et un peu de sel. Emincer le persil. Mélanger avec 1 cuillère à soupe de moutarde, 6 d'huile d'olive. Puis ajouter les oignons marinés.

### **Sauce au basilic frais**

- 1 cs de zeste de citron
- 1 petite gousse d'ail écrasé
- sel
- 3 cs d'huile d'olive
- 1 cc de jus de citron
- 2 cs de feuilles de basilic frais ciselé

Mélanger les premiers ingrédients. Au moment de servir ajouter le basilic et le jus de citron.