Crème anglaise

Pour 50 cl

4 Jaunes d’oeufs

80 g de sucre semoule

50 cl de lait

1 gousse de vanille fendue en deux

Préparation: 15 mn

Cuisson: 5mn

1. Dans une casserole, faites chauffer le lait et la vanille; portez à douce ébullition et laissez infuser 10 minutes; retirez la vanille, grattez la à l’aide d’un couteau et mettez les graines dans le lait; réservez.

2. Dans une autre casserole, fouettez vigoureusement les jaunes d’oeufs et le sucre jusqu’à ce que le mélange blanchisse point; versez le lait en minces filets et faites monter la crème à feu doux sans cesser de remuer.

3. Lorsque la crème à atteint la consistance désirée, retirez-la du feu et fouettez la énergiquement; si elle forme des grumeaux, filtrez-là. Versez-la dans un saladier mettez-la au frais.

Crème pâtissière

Pour 50 cl

35 cl de lait

4 jaunes d’oeuf

70 g de sucre semoule

20 g de maïzena ou de farine

20 g de beurre facultatif

Préparation: 10 mn

cuisson: 5 mn

1. Dans une casserole, faites chauffer doucement le lait et la moitié du sucre. Ajoutez la maïzena ou la farine; remuez bien le tout.

2. Dans un saladier, battez les jaunes d’oeufs avec le reste de sucre; versez un peu de lait chaud, mélangez bien et versez cette préparation dans le lait chaud, fouettez vigoureusement.

3. une fois la préparation à la bonne consistance, retirez la casserole du feu, laissez tiédir et incorporez le beurre par petite noisette en fouettant pour former une crème bien onctueuse. Laissez refroidir dans un récipient rempli de glaçons.

Mayonnaise de base

Pour un bol

Un jaune d’oeuf

Une cuillerée à café de moutarde

1 cs de vinaigre ou de jus de citron

4 cs d’huile d’olive

sel, poivre

Préparation: 5mn

Mélanger dans un grand bol le jaune d’oeuf, la moutarde, le sel et le poivre;verser l’huile en mince filet et monter au fouet jusqu’à ce que la sauce épaississe et devienne bien ferme.

les conseils de Nina:

Veillez à ce que tous les ingrédients soit à la même température.

Mayonnaise aux herbes: ajouter à la mayonnaise de base là où les herbes fraîche ciselée de votre choix.

Mayonnaise au cari: ajouter à la mayonnaise de base deux pincées de carie ou de curcuma

Mayonnaise à l’ail: incorporer à la mayonnaise de base 2 gousses

d’ail pelée et écrasez au presse-ail.

Mayonnaise moins riche

Ingrédients:

2 jaunes d’œufs durs

2 cuillères à soupe de moutarde

200 g de fromage blanc

sel, poivre

ketchup ou vinaigre

fines herbes hachées

Préparation:

Ecrasez en pommade 2 jaunes d’œufs dures encore tièdes, avec 2 cs de moutarde. Incorporez-y peu à peu 200 g de fromage blanc maigre, en fouettant jusqu’à la consistance désirée. Salez, poivrez et ajoutez un peu de ketchup ou de vinaigre et les fines herbes.

LES CONSEILS DE NINA: Pour une mayonnaise plus légère, battez le blancs d’oeuf en neige ferme et incorporez-les à la mayonnaise, avec précaution en soulevant délicatement le mélange. Ou coupez votre mayonnaise avec du fromage blanc à 0% de MG, fouetté en mousse.

Mayonnaise sans oeuf

Ingrédients:

2 cs de lait concentré non sucré bien froid

1 petit suisse

2 cs de moutarde

huile

sel, poivre

jus de citron ou vinaigre

Préparation:

Mélangez 2 cs de lait concentré non sucré bien froid avec 1 petit suisse et 2 cs de moutarde.

Versez l’huile tout doucement en fouettant, salez, poivrez et relevez avec un peu de jus de citron ou du vinaigre.

Pesto

INGRÉDIENTS:

- 50 grammes de basilic frais
- 100 grammes de parmesan
- 100 grammes de pignons de pin
- 2 gousses d’ail
- huile d’olive
- sel, poivre

PRÉPARATION:

- Laver et sécher les feuilles de basilic frais avant de les hacher grossièrement.
- Épluchez et dégermer les deux gousses d’ail.
- Puis placez les feuilles de basilic hachées, le

parmesan, les pignons de pin et les gousses d’ail dans votre mixeur.
- Servez ensuite votre sauce pesto en accompagnement de vos plats de pâtes ou de vos viandes.

Les conseils de Nina : le pesto se garde plusieurs jours au réfrigérateur à la seule condition que l’huile d’olive recouvre bien le basilic en surface du pot dans lequel vous le conservez.

Sauce à la crème fraîche ou au yaourt

Pour un bol

250 g de crème fraîche ou de yaourt

1 cs de vinaigre

1 cs d’huile d’olive

sel, poivre

Préparation: 5mn

Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients. Battez jusqu’à obtention d’une consistance onctueuse. Vous pouvez agrémenter cette sauce de 1 cc de jus d’orange ou de citron pour accompagner des crudités.

Sauce AÏOLI 650 calories (pour poisson poché et salade mixte)

Préparation: 15 minutes

4 personnes:

8 gousses d’ail

2 ou 3 jaunes d’œufs

1 grand verre d’huile d’olive (25 cl)

1 pincée de sel

1 cuillerée à soupe de jus de citron

1. Pilez l’ail dans un mortier.

2. Mettez dans un petit saladier l’ail, les jaunes d’œufs et le sel et mélangez bien le tout à l’aide d’une cuillère en bois.

3. Sans cesser de tourner régulièrement et énergiquement d’une main le mélange ail-œufs, versez de l’autre l’huile goutte à goutte, jusqu’à ce que la préparation prenne un peu consistance.

4. Une fois la moitié environ de l’huile incorporée, la sauce doit être plus épaisse, versez alors l’huile plus rapidement, sans cesser de remuer: la sauce doit devenir de plus en plus épaisse (dans un bon aïoli, une petite cuillère doit tenir debout).

5. Si la sauce tournait, c’est -à-dire se décomposait en se liquéfiant, rattrapez-la en mettant dans une autre jatte un jaune d’œuf. Versez dessus la sauce tournée, en remuant

toujours énergiquement. Ajoutez pour finir un très mince filet de citron, sans cesser de remuer.

Sauce au fromage blanc et ciboulette

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc
- 4 c. à soupe de ciboulette
- 4 c.à soupe de persil
- 1 c. à soupe de jus de citron
- sel, poivre

Préparation :

- Mélangez le fromage blanc au fouet dans un grand bol. Incorporez le jus de citron (de préférence fraîchement pressé) et les fines herbes (également fraîches si possible, et finement ciselées).
- Salez et poivrez puis laissez reposer au frigo. Servez frais.

Les conseils de Nina : pour une sauce plus onctueuse, il est préférable de la faire la veille.

Sauce au roquefort

Pour un bol

50 g de Roquefort

50 g de crème fraîche

1cc de vinaigre de Xérès

3 cs d’huile de noix

sel, poivre

Préparation: 5mn.

Dans un grand bol, écrasez le roquefort à la fourchette. Mélangez à la crème fraîche le vinaigre et l’huile. Salez et poivrez.