

Sauces pour fondues à la viande

Qu'elle soit chinoise ou bourguignonne, la fondue à la viande est un mets que l'on choisit souvent pour les fêtes. Voici trois sauces raffinées:

Sauce à l'avocat (env. 2 ½ dl)

2 c. à soupe de jus de limette

1 dl de bouillon de légumes

1 avocat, dénoyauté, réserver ⅓ en petits dés, couper le reste en morceaux

1 piment vert, épépiné, finement haché

3 c. à soupe de persil plat ou de coriandre, finement hachés

sel, poivre, selon goût

Mélanger tous les ingrédients, y compris la coriandre, mixer. Incorporer les petits dés d'avocat réservés, saler, poivrer.

Sauce radis-orange (env. 2 ½ dl)

1 c. à café de moutarde mi-forte

1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc

½ orange non traitée, un peu de zeste rapé et le jus

150 g de radis blanc, finement râpé

sel, poivre, selon goût

Bien mélanger la moutarde, le vinaigre, le zeste et le jus d'orange, incorporer le radis, saler, poivrer.

Sauce coco-mangue (env. 2 ½ dl)

1 dl de lait de coco

3 c. à soupe de chutney à la mangue, en bocal

env. 100 g de yogourt nature

½ mangue, en petits dés

sel, poivre, selon goût

Faire cuire doucement le lait de coco et le chutney env. 10 min, laisser refroidir. Incorporer le yogourt et les dés de mangue, saler, poivrer.

► **Suggestion:** garder le reste de lait de coco bien fermé au réfrigérateur.

