

Sauce hollandaise

Préparation et cuisson: env. 30 min
Pour env. 2 dl

Réduction

1 dl de vin blanc
1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 échalote, finement hachée
3 brins de persil
4 grains de poivre blanc,
grossièrement écrasés

2 jaunes d'œuf frais

100 g de beurre, froid,
en morceaux

selon besoin sel, poivre

porter le tout à ébullition dans une casserole, baisser le feu. Faire réduire à env. 2 c. à soupe, filtrer dans une terrine à paroi mince, laisser refroidir

incorporer. Fouetter au bain-marie pour obtenir un appareil mousseux (photo 1)

ajouter par portions en remuant (photo 2). Continuer à remuer pour obtenir une sauce crémeuse. Retirer la terrine, remuer encore un instant

assaisonner

Idéal avec: des asperges, du rosbif.

Par personne: lipides 24 g, protéines 2 g, hydrates de carbone 0 g, 936 kJ (224 kcal)

Astuce: récupérer une hollandaise qui tranche: sortir la terrine du bain-marie, ajouter 2 à 3 c. à soupe d'eau glacée ou un glaçon, remuer la sauce jusqu'à ce qu'elle soit à nouveau crémeuse.

Préparation à l'avance: préparer la sauce env. 30 min à l'avance. Juste avant de servir, réchauffer au bain-marie frémissant (au seuil de l'ébullition), en remuant.

Variantes: **Hollandaise légère:** fouetter au bain-marie la réduction et les jaunes d'œuf comme ci-dessus, pour obtenir un appareil mousseux; au lieu du beurre, ajouter 150 g de séré à la crème en remuant.

Hollandaise au cidre: remplacer le vin blanc par du cidre et le vinaigre de vin blanc par du vinaigre de pomme. **Idéal avec:** steaks de veau, blancs de poulet, asperges.

Hollandaise au parmesan: incorporer 1/2 c. à soupe de parmesan râpé à la sauce terminée. **Idéal avec:** steaks de porc, asperges.

Hollandaise asiatique: remplacer sel et poivre par 1 c. à café de sauce soja et 1 c. à café de gingembre, finement râpé, mélanger à la sauce. **Idéal avec:** émincé de poulet, magrets de canard.



1 Placer la terrine au-dessus du bain-marie frémissant, en évitant le contact avec l'eau, et battre constamment au fouet pour obtenir un appareil mousseux.



2 Ajouter petit à petit les morceaux de beurre froid en remuant et en veillant à ce que l'eau ne se mette pas à bouillir. Si la chaleur est trop élevée, la sauce tranche.



3 **Sauce béarnaise**
Réduction: remplacer le vinaigre de vin blanc et le persil par du vinaigre à l'estragon et 1 brin d'estragon. Préparer la sauce comme à gauche. Avant de servir, mélanger à la sauce 1/2 cs d'estragon, finement haché.