

Mayonnaise

Préparation: env. 10 min
Pour env. 1 dl

1 jaune d'œuf frais

1 c. à café de moutarde

1 c. à café de jus de citron

¼ c. à café de sel

remuer tous les ingrédients au fouet dans une terrine

1 dl d'huile de tournesol
ou de colza

verser goutte à goutte puis en filet, en fouettant constamment, pour obtenir une mayonnaise épaisse (photo 1)

selon besoin poivre

poivrer

Par personne: lipides 52 g, protéines 1 g, hydrates de carbone 0 g, 1929 kJ (461 kcal)

Remarques

- L'œuf doit être frais, car il est mangé cru.
- Les ingrédients doivent être à température ambiante, sinon la mayonnaise tranche.
- Ne pas utiliser d'huile de pression à froid; elle rend la mayonnaise amère.

Idéal avec: sticks de poisson, fondue de viande ou de poisson, filets de poisson panés, beignets de poisson, pommes de terre en robe des champs ou à l'eau.

Suggestions

- Le «fouet magique» permet de préparer une mayonnaise très rapidement et sans difficultés. Il faut alors utiliser l'œuf tout entier.
- Avec une mayonnaise, on peut faire une sauce tartare ou curry (p. 2).

Affiner

- Remplacer la moutarde douce par de la sucrée, forte ou gros grains.
- Affiner la mayonnaise avec 100 g de yogourt ou de séré.
- Affiner avec 1 c. à café de cognac ou de xérès.

Variantes: **Mayonnaise aux herbes:** mélanger à la mayonnaise 2 c. à soupe de fines herbes (p. ex. basilic, aneth, estragon, persil ou ciboulette, finement coupés), avant de servir.

Mayonnaise aux câpres: incorporer à la mayonnaise 2 c. à soupe de câpres, égouttées, finement hachées, avant de servir.

Mayonnaise pomme-raifort: râper finement 1 petite pomme et 1 c. à soupe de raifort, incorporer à la mayonnaise avant de servir.

Mayonnaise à l'orange: incorporer à la mayonnaise ½ zeste râpé et 3 c. à soupe de jus d'une orange non traitée et quelques gouttes de tabasco rouge avant de servir.

Mayonnaise asiatique: incorporer à la mayonnaise 2 c. à café de miel liquide, 1 c. à soupe de jus de limette, 2 c. à café de gingembre, finement râpé, et 1 piment rouge, épépiné, finement haché, avant de servir.



Incorporer l'huile tout d'abord goutte à goutte à l'appareil à l'œuf, jusqu'à ce que la mayonnaise s'épaississe. Puis ajouter l'huile restante en filet, en fouettant constamment.



Astuce: récupérer une mayonnaise qui tranche
Mettre 1 cs de moutarde dans une deuxième terrine, ajouter par portions la mayonnaise trop liquide en fouettant constamment au batteur électrique. Fouetter jusqu'à ce que l'appareil se lie. Finir la mayonnaise comme à gauche.



Sauce rouille
Préparer une mayonnaise comme à gauche. Y incorporer 2 cs de hot ketchup, 3 gousses d'ail, pressées, quelques gouttes de jus de citron et un peu de safran et de poivre de Cayenne, saler selon besoin.

Suggestion: servir avec une soupe de poisson, sur des tranches de pain grillées.

Sauce tartare, sauce curry

Sauce tartare

Préparation: env. 25 min. Pour env. 2 dl

- 1 portion **de mayonnaise** (p. 1)
2 c. à soupe **de vinaigre de vin blanc**
1 **œuf**, cuit dur, en petits dés
1 **cornichon**, en petits dés
1 c. à soupe **de câpres**, hachées
¼ **d'oignon**, finement haché
½ botte **de persil**, finement haché
selon besoin **sel, poivre**
- bien mélanger le tout
assaisonner, mettre au frais

Idéal avec: rosbif froid, rôti froid, grillades, pommes de terre en robe des champs, bâtonnets de légumes crus.

Par personne: lipides 53 g, protéines 3 g, hydrates de carbone 1 g, 2038 kJ (487 kcal)

Sauce curry

Préparation: env. 15 min. Pour env. 2 dl

- 1 portion **de mayonnaise** (p. 1)
90 g **de yogourt**
1 c. à café **de curry fort**
selon besoin **sel**
- bien remuer le tout
saler, mettre au frais jusqu'au service

Par personne: lipides 53 g, protéines 2 g, hydrates de carbone 2 g, 2001 kJ (478 kcal)

Idéal avec: bâtonnets de légumes crus, fondue de viande ou de poisson.

