

CréaBoco

LIVRET DE PRÉPARATIONS

Edition Spéciale

Sauces & marinades

Des idées originales et (ré)créatives

testé, proposé est présenté par les participants
des ateliers CréaBoco

SOMMAIRE

Ahhh les sauces	4
Sauces vinaigrettes	
La base, le choix, du vinaigre et de l'huile, remplacer, huile et le sel	5
vinaigrette, au citron, à la moutarde	6
au balsamique, à l'ail, la provençal	7
ravigote, au basilic & ail, raifort	8
grenade, orange et matcha	9
goji et hibiscus, au sésame	10
au curcuma, à la menthe.	11
Sauces fromagères	
Grecque, crème-ciboulette-amande, à l'andalouse,	12
crème citron, au basilic, au crabe, cresson-tomate,	13
crème aux herbes, kebbab ,au bleu,	14
noix-roquefort, Yaourt-curry, light, pamplemousse	15
Sauces base mayo	
La mayonnaise, aïoli,, au citron, au bleu, sans huile,	16
tomate et aux aromates, rémoulade, samouraï, cocktail, bourguignonne	17
à l'avocat, verte, aux poivrons, rouille, à la tyrolienne, aux cèpes	18
à l'indienne, à l'américaine, à la mousquetaire, à l'antillaise, à la provençale, tartare,	19
au citron, au bleu, sans huile	20
sans oeuf, Végane.	21

Sauces surprises	22
Soja et cacahuètes, aux fruit de la passion	
à l'ail noir, à l'umeboshi,	23
à la tomate, guacamole, à l'avocat,	24
anchoïade, mexicaine, tabasco	24
aux noix, espagnol, à la mangue	26
Sauces pour les marinades	27
à l'indienne, à l'ananas, la marocaine	
l'anisette, la provençale, caramel	28
aux Agrumes, au Yuzu, Thaïe, US	29
Tandoori, fraîche, aux herbes, soja, tomates séchées	30
citron, Champignon marinés	31
Sauces avec des oeufs durs	32
Sauce au persil, Fidji, yaourt,	
fenouil, concombre, indienne,	33
verte, crevettes, enragée	34
Confit à l'huile	35
Courgettes marinées, ail confit au thym et romarin,	
aubergine confite, chèvre à l'huile	36
citron confit	37
Poivrons confits	38
Poulpe confit	39

Ahhh les sauces !

La sauce est une recette dans la recette, elle met en valeur les plats qu'elle accompagne, les parfume, leur donne du moelleux. Quelques uns prétextent même de vouloir les manger rien que pour leur sauce. Il faut le dire la gastronomie française s'articule autour des sauces.

Les sauces c'est un océan de créativité ou chacun·e navigue à sa guise.

Les sauces s'harmonisent allègrement avec le bocal sous vide :

- la facilité pour les préparations : on peut y mettre tous les ingrédients et shaker à la main ou émulsionner avec un mixeur à pied. La mise sous vide permet également un mélange et des arômes plus prononcés.
- le stockage : la mise sous vide du bocal permet de garder la sauce hermétiquement et le transport est garanti sans fuite.
- la conservation : avec la mise sous vide, les temps de conservation sont multipliés par 4.

Plus de facilité, de créativité, de saveur et une meilleure conservation = une invitation à avoir plein de sauces dans le frigo pour varier les plaisirs.

Alors à quelle sauce tu veux être mangé·e ?

Sauces vinaigrettes

La base de la vinaigrette, c'est de l'huile, au moins un ingrédient acide (jus de citron, vinaigre...), des aromates (sel, épices, herbes...)

On peut également y adjoindre des graines (pavot, courges, tournesol, sésames, etc.), des paillettes d'algues, de la purée d'oléagineux (amande) ou de graines (tahin (sésame))

Pour ceux qui n'apprécie guère le goût acide, on peut incorporer une petite quantité d'un sucrant naturel (un peu de miel, de sirop d'érable...)

Le choix du vinaigre est vaste et se fera en fonction de vos préférences, et du goût que vous souhaitez obtenir au final : faites vos propres essais.

Vinaigre de vin, balsamique, de Xérès, de cidre...

Remplacer le vinaigre : Le jus de citron, ou même d'un autre agrume acidulé comme le pamplemousse peut remplacer le vinaigre pour une sauce originale et tout aussi goûteuse.

Le choix de l'huile : De nombreuses huiles peuvent être utilisées pour réaliser une vinaigrette. Choisissez vos huiles en magasin de diététique car elles doivent être de première pression à froid afin de bénéficier de toutes leurs vertus

l'huile « passe-partout » est l'huile de colza. Les huiles d'olive et de colza de bonne qualité se trouvent facilement en supermarché.

L'huile de pépins de raisin et l'huile de sésame, peuvent être aussi utilisées.

Egalement l'huile de noisette, l'huile de noix (non raffinée), ou encore l'huile d'argan... des huiles délicates à conserver au frais idéalement.

Remplacer l'huile : Pour changer, l'astuce est de remplacer l'huile par du pesto maison ou du commerce.

on peut tout simplement ajouter un peu d'eau à la préparation, qui se conservera cependant moins longtemps.

On peut également trouver des astuces pour remplacer l'huile entièrement ou en partie : la remplacer par du yaourt (de vache, de chèvre... ou végétal), du lait de coco ou de la crème végétale spéciale cuisine. Toutefois, quelque soit le régime que l'on suit, il est nécessaire de nourrir nos cellules de bons acides gras essentiels.

Remplacer le sel : On peut utiliser des condiments salés à la place du sel : de la sauce de soja, un peu de sauce miso, de sauce d'umébosis, par exemple. Les herbes et les épices en ajout permet d'éviter de trop saler. Si les légumes sont très riches en goût, le sel ne sera également pas nécessaire : des (vraies) tomates du potager n'ont besoin de rien bien souvent !

Vinaigrette

pour 170 ml.

- . 125 ml d'huile d'olive vierge extra**
- . 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc**
- . 1 cuil. à café de sucre**
- Sel et poivre du moulin**

1. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre de vin et le sucre. Emulsionnez puis salez et poivrez. Votre vinaigrette est prête.

Vinaigrette au citron

pour 2 personnes

- . 30cl d'huile d'olive**
- . 20cl de jus de citron**
- sel et poivre du moulin**

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol, mélangez vivement pendant 2 minute. Servez sur vos salades.

Vinaigrette à la moutarde

pour 2 personnes

- . 2 cuil. à soupe de moutarde forte**
- . 20cl d'huile d'olive vierge extra**
- . 10cl de vinaigre**
- sel et poivre du moulin**

1. Mettez la moutarde et l'huile dans un bol, une fois la sauce bien homogène, versez le reste des ingrédients, mélangez vivement et servez.

Sauce au vinaigre balsamique

Pour 125 ml.

- . 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- . 1 cuil. à café de moutarde aux aromates
- . 80 ml d'huile d'olive
- . 1/2 gousse d'ail
- . Sel et poivre

1. => Dans un bol, mélangez le vinaigre balsamique et la moutarde de façon à obtenir un mélange homogène. Ajoutez l'huile d'olive, salez et poivrez. Piquez la moitié de gousse d'ail sur un pique à cocktail et laissez-la infuser à l'ail,

Vinaigrette à l'ail

Pour 2 personnes

- . 3 gousses d'ail
- . 35cl d'huile d'olive vierge extra
- . 20cl de vinaigre balsamique rose
- sel et poivre du moulin

1. Pelez et pressez les gousses d'ail au pressail, les mettre dans un bol. Ajoutez tout les ingrédients avec l'ail et mélangez vivement. Servez avec vos salades. la provençal,

Vinaigrette Provençale

pour 2 personnes

- . 20cl d'huile d'olive vierge extra
- . 10cl de vinaigre balsamique
- . 5g de persil
- . 5g d'estragon haché
- . 5g de romarin ciselé
- . 5g de thym
- . sel et poivre du moulin

1. Mettez tous les ingrédients dans un bocal et bien mélanger

Sauce ravigote

Pour 2 personnes

- . **1 cuil. à café de persil frais haché**
- . **1 petit oignon émincé**
- . **35cl d'huile d'olive**
- . **35cl de vinaigre balsamique**
- . **6 câpres hachées**
- . **sel et poivre**

1. Mélangez tous les ingrédients ensemble et servez avec votre salade.

Sauce au basilic et à l'ail

Pour 185 ml.

- **1 gousse d'ail**
- . **2 cuil. à soupe de basilic**
- . **60 ml de jus de citron**
- . **125 ml d'huile d'olive**
- . **Sel et poivre du moulin**

1. Dans un robot de cuisine, mixez la gousse d'ail avec le basilic jusqu'à obtenir une pâte fine. Ajoutez le jus de citron et mixez par intermittence. Ajoutez l'huile d'olive, mixez bien puis salez et poivrez.

Sauce au raifort (pour viandes froides)

- **100 g de raifort rapé fin** - **15 g de mie de pain**
- **1 peu de lait pour tremper la mie de pain**
- **15 cl de crème** - **sel** - **1 pincée de sucre**
- **1 cuillerée à café de moutarde** - **1 cuillerée à soupe de vinaigre**
- **1 bol de bouillon.**

Faire macérer le raifort dans le bouillon chaud pendant 15 minutes. Tremper la mie de pain dans le lait chaud la presser la réduire en purée. Mélanger intimement tous les éléments. La sauce se sert froide

Sauce grenade

pour environ 12 cl :

- les graines d'une demi-grenade**
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza**
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre**
- 1 cuillère à soupe de moutarde fine**
- 1 cuillère à soupe de lait de coco, ou de crème végétale spéciale cuisine, ou de yaourt, fromage blanc, de crème fraîche**
- 2 pincées de sel non raffiné**
- 1 gousse d'ail**

Prélever le jus de la grenade. Pour cela, écraser à l'aide du dos d'une cuillère et sur un petit tamis les graines tout au-dessus d'un bol.

Emincer très finement la gousse d'ail ou l'écraser pour obtenir une purée. L'ajouter au jus de grenade. Verser l'huile, la moutarde, le vinaigre. Ajouter deux pincées de sel non raffiné, et enfin la crème ou le lait de coco. Mélanger, et servir ou conserver au frais.

Sauce orange et matcha,

- 2 cuillères à café rase de thé matcha en poudre**
- 1 cuillère à café de moutarde fine**
- le jus d'une clémentine, ou d'1/4 d'orange**
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza**
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre**
- 2 pincées de sel**

Dans un bol, verser la poudre de thé matcha. Ajouter l'huile, le vinaigre, la moutarde, deux pincées de sel et le jus d'agrumes. Mélanger le tout.

Sauce rouge goji et hibiscus

Les ingrédients pour environ 10 cl :

100 ml d'eau

1 cuillère à soupe de fleurs d'hibiscus séchées

2 cuillères à soupe de baies de goji

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

½ gousse d'ail

1 petite tranche d'oignon rouge

1 cuillère à thé de graines de chia

1 cuillère à soupe d'huile de colza (ou autre huile pour crudités)

Porter à ébullition l'eau. La retirer du feu aussitôt. La verser dans deux bol. Dans le premier bol, jeter les fleurs d'hibiscus. Dans le deuxième bol, jeter les baies de Goji. Laisser macérer pendant une dizaine de minutes. Prélever ensuite l'infusion des fleurs d'hibiscus. Egoutter les baies de Goji et les mixer à l'infusion. Ajouter le vinaigre, les graines de chia, l'huile.

Emincer très finement l'ail et l'oignon. Les incorporer à la vinaigrette. On peut l'ajouter une cuillère à café de moutarde

Vinaigrette au sésame

Salade de haricot blanc, betterave et noisettes grillées

4 cuillères à soupe de tahin (purée de sésame)

4 cuillères à soupe de vinaigre de cidre

4 cuillères à soupe d'huile de colza

sel et poivre

Dans un bol, verser la purée de sésame. Ajouter l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Ajouter un peu d'eau si on souhaite rendre la recette plus légère et plus fluide.

On peut également ajouter une demi cuillère à café de miso de riz ou d'orge, ou une cuillère à café de miso blanc au goût beaucoup plus doux, et un peu d'eau pour fluidifier.

Sauce curcuma

Salade de pousses d'épinard aux betteraves et aux oeufs durs.

1 cuillère à soupe de moutarde fine

3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café rase de curcuma en poudre

Dans un bol, mélanger la moutarde au vinaigre de cidre. Ajouter le curcuma puis l'huile d'olive. Mélanger à nouveau. C'est prêt !

Variante : Vous pouvez remplacer les deux cuillères à café de curcuma par une cuillère à café de curcuma + 1 cuillère à café de curry doux ou fort, ou par 2 cuillères à café d'un mélange colombo, etc... Fouillez dans votre placard à épices !

Sauce à la menthe

pour des salades de pâtes, de riz, de pomme de terre, ou des salades à base de légumes printaniers et estivaux.

les feuilles d'un bouquet de menthe

15 cl de vinaigre de vin

15 cl d'huile de colza (ou d'une autre huile)

15 cl de crème de soja ou d'avoine/d'amande spéciale cuisine, ou encore de crème fraîche fluide

en fonction de la texture que l'on souhaite obtenir : ajouter plus ou moins d'eau

sel, poivre

Dans un robot mixeur ou un blender, verser toutes les feuilles de menthe. Ajouter l'huile, le vinaigre et la crème. Mixer le tout jusqu'à obtenir une sauce crémeuse d'un joli vert, lisse et soyeuse.

Ajouter ensuite plus ou moins d'eau en fonction de la texture que l'on souhaite, mais de manière progressiv

Sauces fromagères

SAUCE GRECQUE AU YAOURT

1 bol de cresson - 1 concombre en fine tranche égorgé au sel
2 gousses d'ail quelques brins de persil haché
200 g de fromage blanc maigre - 3 yaourts
2 jaunes d'oeufs - 4 c à soupe d'huile d'olive
2 c à soupe de jus de citron sel poivre.

Egouttez-le concombre, rincez-le et passez-le au mixer avec l'ail le persil et les feuilles de cresson.

D'autre part dans une terrine mélangez le fromage blanc les yaourts les jaunes d'oeufs versez peu à peu l'huile en remuant puis le jus de citron. Mélangez cette préparation à la purée verte obtenue précédemment assaisonnez

SAUCE CREME - CIBOULETTE - AMANDES

Avec des légumes cuits: haricots verts courgettes et tomates.

Mélangez

200 g de crème fraîche
du sel du poivre
Quelques gouttes de Tabasco
2 c à soupe ciboulette hachée e
1 c à soupe d'amandes effilées grillées.

A l'andalouse:

salades de pâtes, de riz, de concombre, tomates, volaille

2 c à soupe de poivron rouge et 3 ou 4 olives (le tout haché menu). Incorporez **2 c à soupe de crème fouettée.**

SAUCE A LA CREME AU CITRON

Pour la laitue, les asperges, les crustacés' les poissons fumés mais aussi les viandes froides.

Mélangez **200 g de crème fraîche** assaisonnée à **2 c à soupe de jus de citron**.

Ajoutez **le zeste de 1 citron** coupé en fine julienne.

Fouettez **200 g de crème fraîche** et mélangez à **3 c soupe de raifort en pot**

2 c à soupe de vinaigre de vin et **2 c à soupe de sucre en poudre**.

SAUCE AU BASILIC *(pour les steaks)*

Mélangez le contenu de **2 pots de yaourt**

150 g de crème fraîche épaisse et **4 tomates pelées épépinées et réduites en purée**.

Assaisonnez et joignez **une poignée de feuilles de basilic hachées**.

SAUCE AU CRABE

- un bol de mayonnaise - 200 g de crabe en boîte - 125 g de crème fraîche - une pointe de safran - 4 cornichons - 1 c à café ketchup.

Délayez le safran dans un peu de crème fraîche incorporez-le à la mayonnaise et au reste de crème. Ajoutez les cornichons émincés et le ketchup. Eliminez les cartilages de la chair de crabe effeuillez-la et incorporez-la à la sauce.

SAUCE CREME - CRESSON - TOMATE

Pelez et épépinez **une tomate** coupez-la en petits dés.

Nettoyez et hachez finement **une poignée de cresson**.

Mélangez le tout avec **200 g de crème fraîche** salez poivrez.

SAUCE A LA CREME AUX HERBES

Avec les salades au jambon aux pommes de terre, poisson, les avocats, les légumes cuits.

Mélangez **200 g de crème fraîche** avec **1 c à soupe de d'aneth** haché ou de **menthe ou de basilic**. Salez poivrez.

sauce kebab

=> Version 1

- 3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 gousse d'ail hachée - 1/2 C à café de jus de citron
- 1 C à café de ciboulette hachée - 1 C à café de menthe hachée
- 1/2 C à café de persil haché - sel et poivre

=> Version 2

- 1 yaourt bulgare + 1 belle cuillère à soupe de mayonnaise
- 1 c. à soupe de jus de citron - 1 gousse d'ail pilée
- sel, poivre, 1 pincée de piment en poudre
- 1 c.à soupe de ciboulette ou de persil + menthe si l'on désire
- c. à café de cumin en poudre - c.à café de coriandre en poudre

Mélanger tous les ingrédients

SAUCE A LA CREME AU BLEU

avec un avocat du chou-fleur des coeurs d'artichauts une salade verte.

Ecrasez **100 g de bleu** (Auvergne Causses ou Roquefort) à la fourchette et mélangez avec **200 g de crème**, poivrez.

SAUCE NOIX ET ROQUEFORT

pour grillades et brochettes

Ecrasez **75 g de Roquefort** à la fourchette. Passez **une poignée de noix** à la moulinette. Mélangez Roquefort et noix ajoutez **4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, une cuillerée de paprika doux sel et poivre.**

Sauce au Curry

salade de crevette, féculents, viande, poisson

- . **1 yaourt nature (ou coco)**
- . **2 cuil. à soupe d'huile**
- . **10 g de curry en poudre**
- . **le jus d'1/2 citron**

1. Dans un bol, pressez le jus du citron, ajoutez le yaourt, le curry et l'huile. Battre à la fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Sauce Light

- . **3 cuillères à soupe de fromage blanc 0%**
 - . **2 cuillères à café de moutarde de Dijon ou à l'ancienne**
 - . **1 citron pressé**
- sel, et une bonne pincée de poivre**

1. Mélangez le fromage blanc avec le jus de citron pressé. Ajoutez la moutarde et mélangez.

2. Salez et poivrez généreusement. Kebab,

SAUCE AU JUS DE PAMPLEMOUSSE

sur une salade croquante: romaine endives...

Un jus de pamplemousse battu avec un petit-suisse.
Salez poivrez et saupoudrez de fines herbes hachées.

Sauces base mayo

La mayonnaise :

- . 1 ou 2 jaune d'oeuf
- . 25 cl d'huile (de tournesol, de colza ou de maïs)
- . 1 cuillère à café de moutarde
- . 1 trait de vinaigre ou jus de citron
- . sel, poivre

- Mélanger le jaune d'oeuf et la moutarde, sel et poivre.
- Incorporer l'huile peu à peu, en un mince filet, en fouettant (au fouet à main ou au batteur vitesse moyenne) pour démarrer l'émulsion.
- Ajouter le reste d'huile progressivement, toujours en filet, sans cesser de fouetter.
- Enfin incorporer le vinaigre et ajuster l'assaisonnement.
- On peut détendre, allongé, allégé la Mayo avec du yaourt

Astuces :

- *il ne doit pas faire trop chaud dans la pièce, sinon la mayonnaise monte difficilement, et retombe très facilement !*
- *le jaune d'oeuf doit être de préférence à température ambiante ;*
- *il faut fouetter sans cesse pour que l'émulsion ne retombe pas ;*
- *enfin les "agréments" s'ajoutent toujours à la fin.*

Sauce aïoli

Même principe, mais au jaune d'oeuf cru on ajoute 3 gousses d'ail pressées, sel et poivre, et on utilise de l'huile d'olive et du jus de citron.

Mayo tomate et aromates

125 g de mayonnaise .

1 cuil. à soupe de concentré de tomates

1 cuil. à café de sauce Worcester .

1 CàC de moutarde aux aromates

2 cuil. à café de sauce au piment .

Sel et poivre du moulin

Mélangez tous les ingrédients. Remuez bien, salez et poivrez.

Sauce rémoulade

. 3 cuil. à soupe de mayonnaise

. 1 cuil. à soupe de moutarde de dijon . 11 câpres

. 1 cuil. à café de persil . 1 cuil. à soupe d'estragon

. 5 cornichons coupés en cubes

. sel et poivre

Mélangez tous les ingrédients

Sauce samourai

Une fois la mayonnaise prise, ajoutez **le Ketchup et l'Harissa**, puis bien mélangez avec une cuillère à soupe.

Goutez et ajuster selon votre goût

Sauce cocktail

La recette de base + 2 gouttes de **tabasco**, 1 cuillère à soupe de **ketchup ou concentré de tomate + sucre**, 1 trait de **cognac ou whisky**, et quelques gouttes de **sauce worcestershire**.

Sauce bourguignonne

C'est la recette de base à laquelle on incorpore du **concentré de tomates** et une **réduction d'échalotes au vin rouge**

Mayonnaise à l'avocat

La recette de base + 1 ou 2 avocats réduits en une purée homogène (éventuellement aromatisée avec citron, tabasco, oignon et piment hachés...).

Mayo verte

La recette de base avec

3 anchois pilés, **2 gousses d'ail** pilés, **2 oeufs durs hachés**, **1 trait de vinaigre**, quelques **câpres hachés**, une poignée de mie de pain, du persil ciselé et 25 cl d'huile.

Mayo aux poivrons

1 poivron rouge

2 dl de mayonnaise

1 cuillerée à soupe de concentré de tomates.

Passer le poivron au mixer; dans la mayonnaise ajouter le poivron mixé et le coulis de tomates.

Sauce rouille

On utilise 1 pomme de terre écrasée cuite dans le bouillon de poissons, 3 gousses d'ail pilées, 1 dose de safran et 25 cl d'huile d'olive pour sa réalisation. Le jaune d'oeuf est facultatif.

A la tyrolienne:

avec de la purée de tomate et des herbes fraîches.

Aux cèpes:

faites gonfler 3 cèpes séchés à l'eau tiède. Essorez-les et passez-les au mixer. Mélangez à la mayonnaise. Décorez à volonté de lamelles de champignons. Servez avec une viande froide une salade au saucisson.

A l'indienne:

Incorporez 1 ou 2 c à café de curry (facultatif ciboulette hachée). Délicieuse avec le céleri et les fruits de mer comme les moules et les buccins (ou bulots) volaille froide poisson poché froid pâtes salade de riz avocat.

A l'américaine:

Ajoutez 2 c à soupe de ketchup
1 c de cognac et 2 ou 3 gouttes de Tabasco. Parfaite avec le crabe et les crevettes les poissons.

A la mousquetaire:

avec échalote ciboulette et vin blanc.

A l'antillaise:

Réveillez-la d'un jus de citron vert et d'un trait de rhum qui se marie bien avec les fruits de mer et les avocats.

A la provençale:

Montez la mayonnaise à l'huile d'olive et parfumez-la d'ail pressé. Idéale pour accompagner les légumes vapeur servis tièdes et viandes froides.

Sauce tartare

8 cuillères à soupe de mayonnaise

4 C à soupe d'herbes hachées (estragon, persil, ciboulette, cerfeuil).

2 C à café de cornichons hachés - 2 C à café de câpres

2 échalotes - 1 C à café de piment d'Espelette

1 Lavez et séchez les herbes. Ciselez-les.

2 Hachez plus ou moins finement les câpres et les cornichons. 3 Mettez le tout dans la mayonnaise.

4 Ajoutez le piment d'Espelette, mélangez et réservez au réfrigérateur

MAYO AU CITRON

viandes froides et les poissons

Râper le zeste **d'un citron** presser le jus. Dans un bol mettre **2 cuillerées à soupe de lait concentré** avec **1 cuillerée à café de moutarde**. Battre avec un fouet en ajoutant **1 verre d'huile** puis **le jus et le zeste du citron** en battant toujours.

Assaisonnez et ajoutez **une pincée de curry**..

Mayo au bleu

pour 315 ml.

- . **80 g de bleu**
- . **125 g de mayonnaise**
- . **60 g de crème**
- . **1 cuil. à soupe de ciboulette hachée**
- . **1 cuil. à café de vinaigre de vin blanc**
- . **Poivre blanc**

Écrasez le bleu de façon à obtenir une pâte épaisse. Ajoutez la mayonnaise, la crème et poivrez avec le poivre blanc.

Incorporez ensuite la ciboulette et le vinaigre

MAYONNAISE SANS HUILE

Mélangez **1 jaune d'oeuf** et **1 c à café de moutarde** assaisonnez. Versez peu à peu **200 g de yaourt maigre nature** en remuant la sauce comme si vous faisiez une mayonnaise et terminez en ajoutant **quelques gouttes de jus de citron**

MAYONNAISE SANS OEUF

20 g de Maïzena (2 cuillerées à soupe rases)

4 cuillerées à soupe de lait

4 cuillerées à soupe d'eau

2 cuillerées à café de moutarde blanche (en pâte)

3 cuillerées à soupe d'huile

1 cuillerée à café de vinaigre de vin ou de jus de citron sel et poivre

Dans une casserole délayez la Maïzena avec lait et eau (liquides froids).

Faites chauffer sur feu doux jusqu'à ébullition. Enlevez aussitôt du feu et laissez complètement refroidir.

Dans un bol mettez 1 cuillerée à café de moutarde incorporez-y peu à peu la Maïzena préparée.

Lorsque le mélange est bien lisse battez-le au fouet en ajoutant l'huile petit à petit. Salez poivrez.

Pour bien lier la sauce fouettez-la avec la seconde cuillerée de moutarde et terminez avec le vinaigre ou le jus de citron.

MAYONNAISE VÉGAN

- **150 ml d'huile (tournesol, colza, olive...)**
- **3 c. à soupe d'eau de pois chiches (ou aquafaba)**
- **1 c. à soupe de jus de citron**
- **1 c. à café de moutarde de Dijon**
- **1/2 c. à café de sel - Poivre**
- **Une pointe de curcuma (pour colorer) (facultatif)**

Mettez le jus de citron, la moutarde, l'aquafaba ainsi que le sel dans un robot avec une lame en S. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture épaisse.

Versez l'huile dans un petit récipient et ajoutez-la progressivement (en filet) aux autres ingrédients pendant une bonne minute (en faisant des pauses).

Intégrez enfin le poivre et le curcuma dosés selon vos goûts. Placez la préparation dans un bocal en verre et réservez au frais pendant une heure votre mayonnaise sans oeuf et sans soja (végétalien, vegan).

Sauces surprises

Sauce soja et cacahuètes

Pour des crudités ou rouleaux de printemps

3 cuillères à soupe de sauce de soja

4 cuillères à soupe de purée de cacahuètes

8 cuillères à soupe d'eau

Mélanger la sauce de soja à la purée de cacahuète. Ajouter progressivement de l'eau jusqu'à obtenir une consistance de vinaigrette.

Sauce au fruit de la passion

Par exemple pour une salade froide de quinoa.

4 fruits de la passion

1 cuillère à soupe de moutarde nature

2 cuillères à soupe d'huile de colza

1 cuillère à soupe de miel

sel

Couper en deux les fruits de la passion. Y récupérer l'intérieur et verser dans un petit récipient. Mélanger à l'huile, la moutarde, le miel et un peu de sel.

Sauce à l'ail noir,

Les tranches d' une belle aubergine grillé

4 gousses d'ail noir

1 yaourt de soja (ou autre)

1 c à soupe de jus de citron

1 gousse d'ail frais

1 petit piment rouge

Sel et poivre

Huile d'olive

Herbes fraîches (exemple: menthe, basilic et origan frais et quelques pluches de fenouil)

1. Dans une poêle, chauffez 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et faites dorer le piment et l'ail frais, coupés en lamelles. Quand ils sont dorés, épongez-les sur un papier absorbant.
2. Mixez la moitié du yaourt avec l'ail noir, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel et le jus de citron. Mélangez avec le reste de yaourt. Réservez au frais.
3. Une fois les aubergines refroidies, disposez-les sur un plat, répartissez la sauce à l'ail noir. Parsemez d'ail et de piment doré. Poivrez et répartissez les herbes fraîches ciselées

Sauce à l'umeboshi

accompagne bien le riz et les légumes

- 1/2 cuillère à café de purée d'umeboshi

- 2 cuillères à soupe de purée d'oléagineux (cacahuète ou sésame, noisette ou amande, etc...)

- Eau de source

Mélanger la purée d'Umeboshi à la purée d'oléagineux.

Ajouter ensuite progressivement de l'eau jusqu'à obtenir une sauce relativement fluide ayant l'aspect d'une vinaigrette.

Servir ou garder au frais.

SAUCE A LA TOMATE

1 kg de tomates

4 gousses d'ail

1 verre d'huile d'olive sel poivre un gros bouquet de basilic.

Coupez la chair en petits morceaux et faites-les mariner avec l'ail haché dans l'huile assaisonnée et parfumée avec le basilic.

SAUCE GUACAMOLE

crackers des chips des tacos ou des tortillas.

2 gros avocats ,

1 tomate

1 petit oignon

2 petits piments

3 c à soupe de jus de citron

1 c à soupe de coriandre fraîche sel.

Mixez tous les éléments. Si la sauce est trop épaisse ajoutez 5 cl d'eau. Servez dans des coupelles avec des

SAUCE A L'AVOCAT

pour poulet poissons

2 avocats réduits en purée

1 petit oignon

4 c à soupe de jus de citron sel poivre de Cayenne

1 dl d'huile (versé comme pour une mayonnaise.

SAUCE ANCHOIADE

2 cuillerées à soupe de crème d'anchois

1 gousse d'ail

2 dl d'huile d'olive.

Hacher finement l'ail ajouter la crème d'anchois puis incorporer progressivement l'huile d'olive.

SAUCE MEXICAINE

4 avocats - 2 tomates - 1 oignon - 1 piment

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

quelques gouttes de Tabasco

2 cuillerées à soupe de vinaigre

1 cuillerée à café de Worcester sauce.

Ecraser la chair des avocats. Hacher finement l'oignon et le piment. Peler et épépiner les tomates. Passer le tout au mixer. Ajouter huile vinaigre le tabasco et la Worcester sauce. Bien travailler pour obtenir une sauce onctueuse et homogène. Vérifier l'assaisonnement qui doit être assez relevé. Servir frais en accompagnement de viandes poêlées ou grillées d'oeufs pochés de légumes divers de riz de pâtes.

SAUCE AU TABASCO

Pour accompagner les poissons.

100 g de beurre - 1 oignon - 1 gousse d'ail

2 c à soupe de ketchup - 1 c à café de moutarde

2 c à soupe de persil haché - 1 c à café d'estragon haché

4 gouttes de tabasco - 2 c à soupe d'eau.

Peler et râper l'oignon et la gousse d'ail. Faire fondre le beurre dans la casserole à feu doux. Ajouter l'oignon l'ail la moutarde le ketchup le persil et l'estragon. Mélanger porter à ébullition. Puis retirer du feu. Laisser refroidir la sauce ainsi obtenue puis ajouter le tabasco. Et laisser 30 minutes au réfrigérateur.

SAUCE AUX NOIX

- **750 g de noix**
- **1 verre et demi d'huile d'olive**
- **200 g de pecorino râpé (ou de parmesan)**
- **un bouquet de basilic.**

Ecalez les noix et passez les cerneaux au mixeur avec l'huile et le fromage. Parfumez avec le basilic.

SAUCE ESPAGNOLE

- **2 poivrons rouges**
- **2 tomates**
- **2 dl d'huile**
- **75 g d'amandes décortiquées**
- **du sel du poivre un petit piment fort.**

Pilez les amandes dans un mortier. Incorporez à cette poudre le piment et les poivrons débarrassés de leurs grain~es. Broyez convenablement le tout au pilon. Ajoutez-y les tomates pelées et épépinées. Lorsque la préparation est bien homogène versez-y l'huile petit à petit en tournant comme pour une mayonnaise. Salez et poivrez.

SAUCE à LA MANGUE

- **2 mangues bien mûres**
- **1 à 2 gousses d'ail**
- **1 morceau d'un cm de gingembre frais**
- **Quelques brins de coriandre fraîche**

1. Peler les mangues et couper leur chair en morceaux.
2. Hacher les gousses d'ail et les ajouter à la chair de mangue.
3. R'per le gingembre, récupérer son jus et le mélanger à la mangue avec la coriandre hachée.

Sauces à marinades

Marinade à l'indienne

250 ml (1 tasse) de yogourt nature
10 ml (2 c. à thé) de poudre de cari
5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu
2,5 ml (1/2 c. à thé) de cardamome moulue
1 ml (1/4 c. à thé) de poivre de Cayenne

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet. mélangez les yaourts avec l'oignon finement haché, l'ail dégermé et haché, le gingembre râpé, les épices et l'huile ; salez légèrement et poivrez. Déposez les morceaux de poulet dans le plat et enrobez-les de marinade. Filmmez le plat et laissez mariner 1 nuit au frais.

Marinade à l'ananas :

Pour la volaille et les viandes blanches
Pelez et hachez 2 gousses d'ail. Dans une casserole, faites tiédies 2 cuillerées à soupe de miel liquide avec 3 cuillerées à soupe de sauce soja (5 cl). Versez cette préparation dans un bol. Ajoutez 15 cl de jus d'ananas et l'ail haché. Salez, poivrez et mélangez bien le tout.

Marinade Marocaine :

Pour la volaille, l'agneau et les poissons

Concassez **1 cuillerée à café de graines de coriandre**.
Hachez **10 brins de coriandre fraîche, 6 quartiers de tomate séchée, 3 gousses d'ail et 1/4 de citron confit au sel**
Mélangez tous les ingrédients. Ajoutez **le jus de 1 citron et 15 cl d'huile d'olive**. Salez, poivrez et mélangez le tout.

Marinade Anisette

Pour la volaille et les poissons

Dans un grand bol, mélangez au fouet **15 cl d'huile d'olive** avec **2 cuillerées à soupe de pastis** (3 cl) et le **jus de 1 citron**. Ajoutez **1 grosse cuillerée à soupe de graines de fenouil** et **quelques brins de thym citron**. Salez, poivrez et mélangez le tout.

Marinade à la Provençal

Pour la volaille, les viandes blanches et l'agneau

Hachez **8 feuilles de basilic**.

Dans un grand bol, diluez **1 grosse cuillerée à soupe de concentré de tomates** avec **3 cuillerées à soupe d'eau** (5 cl). Ajoutez le **jus de 1/2 citron**, **10 cl d'huile d'olive**, **1 cuillerée à soupe de brindilles de thym et le basilic**. Salez, poivrez et mélangez le tout.

Marinade au Caramel

Pour la volaille et le porc

Dans une casserole, faites cuire **40 g de sucre roux** et **10 cl de sirop d'érable** jusqu'à l'obtention d'un caramel légèrement brun. Hors du feu, ajoutez **3 cuillerées à soupe de vinaigre de riz** (5 cl) et **8 cl de sauce soja**. Mélangez et laissez refroidir avant d'enrober la viande de cette préparation.

Marinade aux Agrumes

Pour la volaille et les viandes blanches

Dans une casserole, faites tiédir 3 cuillerées à soupe de miel liquide avec 3 cuillerées à soupe de vinaigre de riz (5 cl). Versez cette préparation dans un bol. Ajoutez le jus de 1 citron, le jus et le zeste de 1 orange, du sel et du poivre. Mélangez le tout.

Marinade au Yuzu

Pour la volaille, les viandes blanches et les poissons

Pelez et hachez 2 oignons nouveaux. Mélangez-les dans un grand bol avec 8 cl de jus de yuzu, 10 cl d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Marinade Thaïe

Pour la volaille, le porc les poissons et crustacés

Épluchez et hachez 4 oignons nouveaux et 2 gousses d'ail. Hachez 1 petit piment rouge et 8 feuilles de basilic thaï (ou classique). Pelez et râpez 20 g de gingembre frais. Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol. Versez 15 cl d'huile de tournesol ou d'olive, salez, poivrez et mélangez le tout.

Marinade US :

Pour les viandes de porc, d'agneau et de boeuf

Dans un grand bol, mélangez 120 g de ketchup avec 3 cuillerées à soupe de whisky (5 cl), 8 cl de vinaigre balsamique, du sel et du poivre.

Marinade Tandoori

Pour le poulet

Pelez et hachez 1 petit oignon. Dans un grand bol, mélangez 2 yaourts nature avec l'oignon, 3 cuillerées à soupe de jus de citron (5 cl), 1 grosse cuillerée à soupe de poudre tandoori, du sel et du poivre. Enrobez la viande avec cette préparation (laissez-la mariner 4 heures minimum).

Marinade fraîche

3 (fraiche) 1 oignon 2 gousses d'ail 1 piment au choix 1 poignée de coriandre fraîche 1 cac de sel 1/2 cac de poivre le jus d'un citron 2 cas huile d'olive 1 cas de vinaigre balsamique

Marinade aux herbes

4 (aux herbes) 2 cas huile d'olive 1 cas moutarde le jus d'un citron 1 cac sel 1/2 cac poivre 1 cac thym 1 cac romarin 1/2 cac cumin 1 gousse d'ail 1/2 cac piment

Marinade sauce soja

, on mélange 4 c à s de sauce soja avec 2 c à s de jus de citron, 1 c à s de 5 épices, du sel et du poivre. Il suffit de couper le poulet en lamelles et de le laisser mariner au moins 2 heures avant de réaliser les brochettes et de les faire cuire

Marinade tomates séchées

Dans votre saladier, disposez 2 tomates séchées coupées en deux avec 4 c à s d'huile d'olives, 1 oignon émincé et 2 brins de thym. Coupez vos blancs de poulets en gros dès, versez la marinade dessus en mélangeant bien et laissez reposer au frais au moins 2 heures. Préparez vos dés de poulet marinés aux tomates séchées, avec des tagilatelles fraîches.

Marinade citron

Accompagne les blancs ou dès de poulet

Le citron apporte de la fraîcheur et de l'exotisme à vos marinades. Hachez **1/2 oignon et 2 gousses d'ail** finement. Disposez dans un saladier, **ajoutez 3 c à s d'huile, du sel du poivre et le jus d'un demi citron**. Mélangez

Champignon marinés

- 300 g de Champignons de Paris frais
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
- 2 gousses d'ail écrasées
- 3 belles cuillères à soupe de persil plat haché
- 1 cuillère à café de sel
- 1 /2 cuillère à café de poivre noir
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive



1- Essuyer les champignons avec une serviette essuie-tout humide. Enlever (couper) les pieds des champignons, puis les couper en fines tranches et les mettre dans un grand plat creux.

2- Mélanger ensemble les ingrédients de la marinade en ajoutant l'huile en dernier. Verser cette préparation sur les champignons et mélanger délicatement.

3- Mettre les champignons dans un gros bocal en tassant doucement. Fermer et laisser reposer au moins 24 heures au réfrigérateur avant de servir.

Sauces avec des oeufs durs

SAUCE AU PERSIL

Emiettez une tranche de pain de mie. Mouillez-la de 1 dl de vinaigre de vin. Laissez le pain s'imbiber puis essorez-le. Malaxez le pain avec 2 jaunes d'oeufs durs et 2 filets d'anchois pilés. Versez 2 dl d'huile d'olive en filet et incorporez-la au mélange comme pour une mayonnaise. Assaisonnez et ajoutez pour terminer 3 c à soupe de persil haché et 1 c à soupe de câpres.

SAUCE FIDJI

6 c à soupe de mayonnaise

2 oeufs durs

1 petit oignon

2 cuillères de purée de tomates.

Incorporer les oeufs durs hachés menu à la mayonnaise ainsi que le petit oignon et les 2 c de purée de tomates. Mélanger. Servir frais.

SAUCE YAOURT (pour crudités)

1 yaourt

2 jaunes d'oeufs durs écrasés moutarde jus de citron sel poivre et fines herbes à volonté. Pour toutes les salades particulièrement le concombre.

SAUCE FENOUIL (poissons crustacés)

1 bulbe de fenouil - 2 oeufs durs

1 c à café de moutarde sel poivre

2 c à soupe de jus de citron

1 litre d'huile d'olive.

Nettoyez le bulbe de fenouil coupez-le en quatre et faites-le cuire 30 mn à l'eau bouillante salée (10 mn en autocuiseur). Egouttez-le et passez-le à la Moulinette. Mélangez cette purée de fenouil aux jaunes d'oeufs joignez la moutarde le jus de citron et l'assaisonnement. Versez l'huile en filet montez la sauce comme une mayonnaise. Parfaite avec les poissons et les crustacés froids.

SAUCE CONCOMBRE

pour pommes de terre asperges poisson

2 oeufs durs - 2 concombres au vinaigre

20 cl de crème fraîche

3 c à soupe de jus de citron sel poivre de Cayenne.

Mixez tous les ingrédients. Servez avec des pommes de terre cuites à l'eau des asperges du poisson etc.

SAUCE INDIENNE

4 jaunes d'oeufs durs - 4 c à soupe d'huile d'olive

1 de verre de vinaigre de vin - 3 g de piment séché et pilé

1 pointe de couteau de safran.

Faites un mélange de jaunes d'oeufs cuits durs et écrasez avec le piment le safran ainsi que le sel et le poivre. Incorporez ensuite l'huile d'olive goutte à goutte en tournant comme pour réaliser une mayonnaise. Lorsque la sauce a pris bonne consistance ajoutez le vinaigre.

SAUCES VERTE

Pour 6 personnes.

Epluchez lavez hachez pilez une poignée d'épinards et autant de cerfeuil persil et oseille mélangés. Ecrasez le tout au mortier. Incorporez 40 g de mie de pain rassis trempée dans du lait puis essorée et le jaune d'un oeuf dur. Continuez à piler. Ajoutez un jaune d'oeuf cru du sel du poivre blanc une cuillerée à café de moutarde forte puis 1 dl d'huile d'olive cuillerée par cuillerée. Rectifiez l'assaisonnement. Mettez en saucière froide.

SAUCE AUX CREVETTES

Ecrasez 2 jaunes d'oeufs durs avec 4 filets d'anchois. Ajoutez 1 c à soupe de vinaigre

5 c à soupe d'huile

2 c à soupe de fines herbes hachées et 1 c à café de moutarde.

Poivrez et joignez les 2 blancs d'oeufs durs grossièrement hachés. Pour assaisonner les salades.

SAUCE ENRAGEE

Elle est très relevée. Pilez 3 jaunes d'oeuf durs et mouillez avec 6 cuillerées à soupe d'huile. Fouettez vivement (la sauce doit être montée comme une mayonnaise). Ajoutez 3 petits piments rouges hachés une pincée de safran et 2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin. Passez comme une purée et servez en saucière.

Confit à l'huile

Courgettes marinées

<https://www.regal.fr/>

3 Courgettes taillées en fin ruban

1 trentaine billes de mozzarella égouttées

1 c. à soupe Graines de coriandre

1 bouquet de Menthe lavé séché

1 tête Ail - 30 cl Huile d'olive



Enroulez chacune des billes de mozzarella dans un ruban de courgette. Rangez-les en une seule couche au fond d'un grand bocal.

Ajoutez quelques gousses d'ail en chemise, quelques feuilles de menthe et quelques graines de coriandre. Continuez ainsi le remplissage du bocal.

4 Versez de l'huile à hauteur et refermez le bocal. Entrez au réfrigérateur.

Ail confit au thym et au romarin

<https://www.regal.fr/>

6 têtes Ail épluchées laissant la dernière peau

brins Thym - brins Romarin

Piments - Poivre en grains

30 cl Huile d'olive



Répartissez les gousses d'ail dans les bocaux.

Ajoutez dans chaque bocal un piment, un brin de thym et un brin de romarin, des grains de poivre. Versez l'huile d'olive et fermez. Laissez mariner minimum une semaine

Aubergines confites à l'huile

<https://www.regal.fr/>

Pour 2 bocaux de 75 cl :

500 g Mini-aubergines

1 l Huile d'olive

3 Gousses d'ail

25 cl Vinaigre blanc

Romarin

Sel et poivre



Lavez les aubergines, puis faites-les cuire 12 min dans 1 l d'eau salée et 25 cl de vinaigre blanc. Égouttez-les bien.

Coupez les gousses d'ail en lamelles, mettez-les dans des bocaux, avec les aubergines, les brins de romarin, le poivre et couvrez d'huile d'olive. Salez, si besoin, et refermez les bocaux.

Chèvre à l'huile

Pour un bocal

Petits Chèvre mi-sec ou sec (banon, crottin ou

8 brins Sarriette

2 brins Romarin

Mélange cinq baies

Huile d'olive



Remplissez un bocal muni d'un couvercle de couches alternées de fromages, de sarriette, de romarin et de grains de mélange cinq baies. Recouvrez d'huile d'olive. Fermez le bocal.

Laissez mariner une semaine.

Conseil : pour une bonne conservation, n'ajoutez ni ail ni oignon.

Citrons confits à l'huile d'olive

- **5 très gros citrons non traités**
- **100 g de gros sel de mer**
- **huile d'olive**
- **Poivre, clous de girofle, piments**
- **coriandre ou brins de thym**



1. Lavez, séchez, coupez les citrons en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur.
2. Mettez-les en couches dans un saladier, en les poudrant de gros sel au fur et à mesure. Laissez mariner 24 h.
3. Au bout de ce temps, égouttez les rondelles de citron dans un passoire inoxydable pendant 2 h puis ,épongez-les et rangez-les dans les bocaux, debout, en cercles concentriques, en les pressant bien les unes contre les autres.
4. Couvrez d'huile d'olive et fermez les bocaux.
5. Réservez-les au réfrigérateur ou dans un endroit très frais.
6. Attendez 15 jours avant la première utilisation. Vous pouvez les conserver plusieurs mois.
7. Chaque fois que vous retirez des rondelles de citron, écrasez légèrement les autres pour qu'elles soient toujours couvertes d'huile. Si besoin rajoutez de l'huile.

Poivrons confits à l'huile d'olive

- Poivrons de différentes couleurs
- 2- 3 gousses d'ail
- sel et poivre
- quelques feuilles de basilic
- huile d'olive



Faire chauffer **le four** à 200 degrés. Déposer les **poivrons** sur la lèche frite et les faire cuire durant 40 minutes environ en les retournant fréquemment. Ils vont cloquer peu à peu sur toutes leurs faces. Au sortir du four les placer au choix dans un grand saladier hermétiquement couvert de film étirable ou dans un sac congélation bien fermé, puis les laisser refroidir.

2. Une fois refroidis **peler les poivrons**. *Vous allez voir la peau part toute seule !* Il faudra ensuite retirer leur pédoncule, avec un peu de chance des pépins viendront avec. Les couper en deux puis finir de retirer les pépins avant de **les couper en lamelles**.

3. Disposer les lamelles dans un plat permettant de bien les étaler puis les recouvrir d'ail émincé, de sel, de poivre, de basilic (ou autre herbe selon vos stocks et vos envies) et enfin recouvrir d'huile d'olive. Filmer le plat puis **laisser mariner les poivrons** d'abord à température ambiante puis au réfrigérateur.

Le poulpe confit à l'huile d'olive

<https://www.lespetitsplatsduprince.com>

- **1 kg de poulpe avec de grosses tentacules**
- **huile (olive et tournesol mélangées à 50/50)**
- **2 feuilles de laurier**
- **3 gousses d'ail**
- **1 cuillère à soupe de vinaigre**
- **1 brin de romarin**
- **thym**
- **baies roses**
- **sel et poivre**



Lavez le poulpe à l'eau claire puis séchez-le.

Faites bouillir une grande marmite d'eau, avec une feuille de laurier, les gousses d'ail épluchées et le romarin.

Quand l'eau bout, baissez le feu et maintenez un petit frémissement. Plongez le poulpe et laissez cuire 30 minutes à couvert.

Une fois cuit, égouttez le poulpe et rincez-le à l'eau froide pour stopper la cuisson. Essuyez le de manière à enlever le plus gros de la peau.

Coupez ensuite le poulpe en tronçons d'environ 3 à 4 cm. Déposez-les dans les bocaux, puis ajoutez sel, poivre, baies roses, ainsi que le thym, le laurier et l'ail cuit. Recouvrez avec le mélange d'huile.

testé, proposé est présenté par les participants
des ateliers Créaboco

LIVRET DE PRÉPARATIONS

Créaboco

Edition

Spéciale

Sauces
&
marinades

Des idées originales et (ré)créatives