

# Sauces & Vinaigrettes



ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
*cultivons vos envies*

[asptt.com](http://asptt.com)



Nutrition   
by ASPTT



## Les ingrédients courants

- **Conservateurs chimiques** pour prolonger leur durée de conservation (ex : les benzoates de sodium, les sorbates de potassium et les nitrites)
- **Émulsifiants** pour maintenir la consistance de la sauce (ex : les lécithines, les mono et les diglycérides)
- **Sucre ajouté et sel** pour ajouter du goût



## Les sauces industrielles et les risques



Riches en calories, en sucre et en graisse, ils peuvent contribuer à l'obésité.



Riches en sel et en graisses saturées, ils peuvent contribuer aux maladies cardiaques.



Riches en sel, ils peuvent augmenter la pression artérielle et mener à l'hypertension.



## L'intérêt du fait maison

Préparer des sauces maisons pour connaître la recette de vos sauces. Manger moins sucré, moins salé, moins gras et moins d'additif.

- Favoriser les sauces à base d'herbes et d'épices qui ont de nombreux bienfaits sur la santé.





## MAYONNAISE

- 150 g de skyr
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuil à café de moutarde
- 1 cuil à café de jus de citron
- Sel et poivre



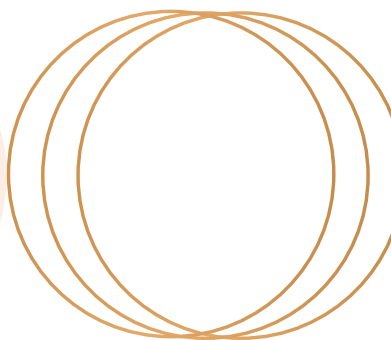
## SAUCE COCKTAIL

- 4 cuil à soupe de fromage blanc
- 2 cuil à café de moutarde
- 2 cuil à soupe de ketchup
- Sel et poivre



## SAUCE BÉARNAISE

- 1 jaune d'œuf
- 60 g de beurre
- 1 cuil à café de vinaigre
- 1 cuil à café de vin blanc
- 1/2 gousse d'ail
- Estragon et persil
- Sel et poivre





## VINAIGRETTE

- 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuil à café de moutarde
- 2 cuil à soupe de balsamique



## PESTO

- 50 g de basilic frais émincé
- 40 g de parmesan râpé
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre



## BÉCHAMEL

- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 500 ml de lait
- Noix de muscade
- Sel et poivre



## SAUCE CONCOMBRE

- 1/2 concombre
- 1 cuil à café de ciboulette
- 1/2 jus de citron
- Sel et poivre



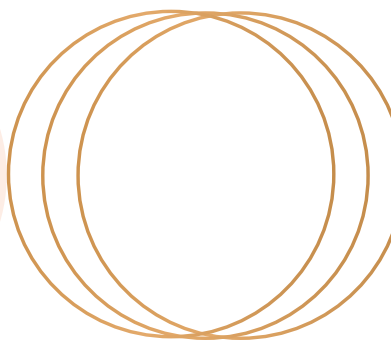
## SAUCE THAÏ

- 1 cuil à café d'huile d'olive
- 1 cuil à café de sauce soja
- 1 cuil à café de miel
- 1 cuil à café de jus de citron
- Sel et poivre



## SAUCE AGRUMES

- 1/2 orange
- 1/2 pamplemousse
- 1 cuil à café de moutarde
- 1,5 cuil à café de balsamique
- 2 cuil à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre





## SAUCE OLÉAGINEUX

- > 10 cl de pomme
- > 1.5 cuil à café de vinaigre de cidre
- > 1 cuil à café de purée d'amande
- > 2 cuil à soupe d'huile de noix
- > Sel et poivre



## SAUCE POIVRE

- > 1 échalote
- > 15 cl de fond de veau
- > 5 cl de crème fraîche liquide
- > 5 cl de vin blanc sec
- > Sel et poivre



## SAUCE AIGRE DOUCE

- > 2 cuil à soupe de sucre fin
- > 6 cuil à soupe de vinaigre
- > 250 ml de coulis de tomate
- > 1 petite boîte d'ananas
- > 1 cuil à soupe de maïzena
- > 1 cuil à soupe d'huître
- > Sel et poivre