

La « ma-yonnaise » de légumes secs

Cette sauce ressemble à la mayonnaise par son onctuosité et ses qualités gustatives, mais présente certains avantages :

- simplicité de réalisation ;
- pas d'utilisation d'œuf cru (peut être réalisée à l'avance sans présenter les risques bactériologiques qui ont mené à la disparition des mayonnaises « maison » en restauration collective). Il est possible de la transporter sans réfrigération l'été pour un pique-nique ;
- moins de matières grasses et plus de fibres.

① Éplucher les échalotes. ② Mixer les échalotes, la moutarde, le vinaigre, l'huile de colza et les légumes secs cuits. ③ Rectifier l'assaisonnement à votre goût. ④ Mettre en bol et garder au frais. On peut ajouter du persil, du basilic pour réaliser une mayonnaise aux herbes.

Pour 4 à 6 personnes

5 mn de préparation à partir d'une légumineuse cuite

- 150 g de légumes secs cuits égouttés (haricots blancs ou pois chiches)
- 30 g d'échalotes
- 30 g de moutarde
- 75 g d'huile de colza environ (soit 8 c. à s. environ)
- 15 g de vinaigre (soit 1,5 c. à s. environ)
- Sel, poivre

Le céleri en rémoulade de légumes secs



Une salade excellente de légèreté avec cette sauce froide moins riche en matière grasse.

① Éplucher et râper le céleri boule. ② Bien mélanger le céleri avec la « ma-yonnaise » pour obtenir un légume enrobé par la sauce. Vérifier l'assaisonnement. ③ Couper les œufs durs en deux. Les disposer sur la salade. ④ Hacher le persil et le servir en décoration.

Pour 4 personnes

10 mn de préparation

- 150 g de « ma-yonnaise » de haricots blancs
- 300 g de céleri boule
- 2 œufs cuits durs à juste cuisson
- Persil
- Sel, poivre

Bon à savoir

→ L'œuf dur est souvent trop cuit, car oublié sur le feu au-delà des 10 mn conseillées. Voici une façon simple de bien les cuire : mettre les œufs dans l'eau froide et amener à ébullition ; arrêter alors le feu et laisser dans l'eau à couvert une vingtaine de minutes. Les œufs seront juste cuits.