

Sauces salées et sucrées

Héloïse Martel

Sauces, vinaigrettes, chutneys
et autres coulis



Sauces salées et sucrées

Héloïse Martel

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2007

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur, de ses ayants droit ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 3^e trimestre 2007

Conception couverture : Bleu T

Édition : Marie-Anne Jost

Conception graphique : Georges Brevière

Éditions First

60, rue Mazarine, 75006 Paris

Tél : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

e-mail : firstinfo@efirst.com

www.editionsfirst.fr

ISBN numérique : 978-2-7540-2840-0

Introduction

Elle vous semble bien triste, cette escalope de poulet grillée ? Bien fade, ce poisson poché ? Un peu sec, ce reste de viande froide ? Banale, cette laitue ? Simplette, cette glace vanille ?

Que diriez-vous d'une petite sauce ? Douce ou forte, riche ou légère, classique ou inventive, une sauce corse, égaie, pimente, ensoleille, adoucit.

Les beurres parfumés

Composés de beurre doux ou demi-sel et enrichis d'épices, ils parfument les grillades, les légumes et les poissons pochés.

Moulez-les en forme de cylindres, enveloppez-les dans un film alimentaire.

Vous les couperez en rondelles au fur et à mesure de vos besoins. Ils se conservent pendant 8 jours au réfrigérateur. Et si vous souhaitez en avoir toujours en réserve, sachez qu'ils se congèlent très bien.

Les mayonnaises

Un peu caloriques, mais tellement savoureuses, elles sont des basiques de notre cuisine, qui se déclinent en aïoli et en rouille au parfum de Provence.

Une astuce : l'œuf doit être à la température ambiante. Cependant, si la mayonnaise tourne, prenez un autre bol, mettez un jaune d'œuf, de la moutarde, du sel et du poivre et versez très lentement sans cesser de battre la mayonnaise ratée.

Les coulis salés

Très tendance, faciles à réaliser, peu caloriques, ils donnent une touche d'originalité aux terrines de poisson, aux œufs durs et aux légumes.

Les chutneys

Inséparables des pâtés de viande, de volaille ou de gibier, ainsi que des currys, les chutneys sont des confipotes parfumées. Ils se conservent pendant 15 jours au réfrigérateur dans un bocal fermé. Si vous souhaitez les garder 6 mois, stérilisez les bocaux en les faisant bouillir pendant 20 minutes.

Les huiles parfumées

Elles vous aideront à préparer des sauces originales. Préparez-les à l'avance et conservez-les pendant un mois dans une bouteille à l'abri de la chaleur et de la lumière. Un filet d'huile parfumée sur un poisson ou des coquilles Saint-Jacques, c'est un must de raffinement.

Les citronnettes et les vinaigrettes

Elles accompagnent toutes les salades et les crudités ainsi que les légumes cuits. Jouez sur les huiles, les vinaigres, les herbes et les aromates. Tout ou presque est permis.

Les dips et les sauces froides

Le dip, d'origine américaine, se sert à l'apéritif, en entrée. Vous préparez dans un plat un assortiment de crudités : carottes, concombres et céleris en bâtonnets, radis, bouquets de chou-fleur cru, lamelles de poivrons de trois couleurs, ainsi que des crackers, des gressins ou des mini-toasts. Vous les accompagnez de sauces onctueuses et parfumées. Chacun trempe un morceau de crudité dans la sauce de son choix.

Les sauces froides agrémentent les salades

de pommes de terre, les salades de crevettes ou de poulet, les carpaccios de viande ou de poisson.

Les sauces chaudes

De la béchamel indispensable à nos gratins à la somptueuse sauce hollandaise, en passant par la bolognaise et le pistou qui donnent aux pâtes toute leur saveur, elles sont incontournables.

Les coulis de fruits

Rien de plus simple pour donner du caractère à une glace ou à un gâteau. Sans oublier que le coulis devient granité si on le place au congélateur dans un bac pendant 3 heures en prenant soin de le mélanger à la fourchette toutes les 30 minutes.

Découvrez dans ce Petit Livre plus de 200 recettes de sauces pour varier vos menus à l'infini et flatter votre gourmandise.

LES BEURRES PARFUMÉS



BEURRE DE BASILIC

4 pers. Préparation : 5 min

1 bouquet de basilic • 150 g de beurre • sel de Guérande • poivre du moulin

Réalisation

Sortez le beurre du réfrigérateur à l'avance pour pouvoir le travailler facilement.

Ciselez très finement le basilic. Malaxez le beurre avec le basilic haché, salez, poivrez et mettez-le au réfrigérateur jusqu'à l'utilisation.



À servir avec des brochettes de langoustines, de lotte au lard fumé, de poulet, etc.

BEURRE DE CHAMPIGNONS

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 10 min

150 g de beurre • 400 g de champignons variés • sel, poivre

Réalisation

Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur afin qu'il soit facile à travailler. Lavez les champignons après avoir coupé leur bout terreux, séchez-les et hachez-les. Faites-les cuire à feu doux avec une noisette de beurre jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau et qu'elle soit évaporée. Laissez-les refroidir puis incorporez-les au beurre avec un peu de sel et de poivre.

 À servir avec des pâtes et un rôti ou des escalopes de veau.

BEURRE DE MOUTARDE

4 pers. Préparation : 10 min

150 g de beurre • 2 cuil. à soupe de moutarde forte • 1/2 citron
• sel, poivre

Réalisation

Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur. Malaxez le beurre avec la moutarde, un peu de sel et de poivre. Pressez le demi-citron incorporez le jus au beurre. Mettez au frais jusqu'à l'utilisation.



À servir avec des grillades de bœuf ou de porc.

BEURRE DE ROQUEFORT AUX NOIX

4 pers. Préparation : 10 min

150 g de beurre • 75 g de roquefort • 24 cerneaux de noix
• 4 branches de persil plat • poivre du moulin

Réalisation

Sortez le beurre un peu à l'avance du réfrigérateur pour qu'il soit facile à travailler.

Effeuillez et hachez le persil. Concassez les noix. Écrasez le roquefort à la fourchette avec le beurre, incorporez noix et persil et enfin un peu de poivre du moulin. Placez au frais jusqu'à l'utilisation.



À servir avec des grillades de bœuf.

BEURRE DE ROQUETTE

4 pers. Préparation : 10 min

150 g de beurre demi-sel • 1 grosse poignée de roquette • 2 pincées d'anis en poudre • poivre du moulin

Réalisation

Sortez le beurre du réfrigérateur à l'avance pour qu'il soit facile à travailler.

Lavez et essorez la roquette, séchez-la dans un torchon propre, hachez-la finement.

Malaxez le beurre avec la roquette hachée, l'anis et un peu de poivre. Façonnez un boudin, entourez-le de film alimentaire et mettez-le au réfrigérateur.



À servir avec un poisson poché.

BEURRE DE TRUFFE

4 pers. Préparation : 10 min

150 g de beurre • 15 g de pelures de truffe noire • sel, poivre

Réalisation

Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur afin qu'il soit facile à travailler. Coupez les pelures de truffe en très petits morceaux. Incorporez-les au beurre.



À servir avec des tournedos ou des pâtes.

BEURRE DE VANILLE

4 pers. Préparation : 5 min

150 g de beurre fin • 4 gousses de vanille • sel, poivre

Réalisation

Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur. Lorsqu'il est souple, prélevez les graines des deux gousses de vanille, mélangez-les avec le beurre, salez et poivrez.

Placez ce beurre dans des petits beurriers et réservez au frais jusqu'à l'utilisation.



À servir avec des crevettes ou des langoustines grillées.

BEURRE D'AIL

4 pers. Préparation : 10 min

150 g de beurre • 6 gousses d'ail • 1/2 citron • sel, poivre

Réalisation

Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur.

Épluchez les gousses d'ail et écrasez-les au presse-ail au-dessus d'une petite jatte. Pressez le demi-citron, versez le jus dans la jatte puis ajoutez du sel et du poivre. Incorporez le beurre en travaillant à la fourchette. Mettez au frais jusqu'à l'utilisation.



À servir avec des grillades d'agneau.

BEURRE D'ANCHOIS

4 pers. Préparation : 10 min

150 g de beurre • 100 g d'anchois dessalés • 1/2 citron • poivre

Réalisation

Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur. Ôtez le maximum d'arêtes des anchois puis pilez-les. Pressez le demi-citron. Malaxez le beurre avec les anchois pilés, un peu de poivre et le jus de citron. Mettez dans un beurrier et placez au frais jusqu'à l'utilisation.



À servir avec du poisson grillé et des légumes à la vapeur.

BEURRE D'ESCARGOTS

4 pers. Préparation : 10 min

150 g de beurre • 2 échalotes • 2 gousses d'ail • 1/2 bouquet de persil plat • sel, poivre

Réalisation

Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur pour

qu'il soit facile à travailler. Épluchez les échalotes et les gousses d'ail, hachez-les avec le persil. Malaxez le beurre avec les aromates, salez, poivrez et placez au frais jusqu'à l'utilisation.

 À servir avec tous les types de grillades non marinées, les pommes de terre, les champignons ou les tomates grillés, les crevettes sautées, ou encore les cuisses de grenouille.

BEURRE D'ESTRAGON

4 pers. Préparation : 10 min

150 g de beurre • 1 bouquet d'estragon • 1/2 citron • sel, poivre

Réalisation

Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur. Pressez le demi-citron, versez le jus dans une jatte, ajoutez du sel et du poivre. Incorporez le beurre en travaillant à la fourchette. Ciselez très finement les feuilles d'estragon et ajoutez-les au beurre citronné en mélangeant bien. Mettez au frais jusqu'à l'utilisation.