



SAUCES

Napez des crudités ou des légumes cuits à la vapeur d'une *Sauce Sésamine au pourpier* (p. 94). Vous varierez ainsi les goûts et les nutriments de l'assaisonnement quotidien. La base : de la purée de sésame (le tahin*), de l'ail pressé, de l'huile, de la moutarde, un aromate de saison (ici du pourpier en hiver; en été on utiliserait des feuilles de basilic).

Une *Mayonnaise* maison inratable (p. 95) peut être réalisée en dix secondes, grâce à l'utilisation du mixeur* ou du blender*. Qui voudra encore d'un pot ? En mode primal, la *Sauce Raita* (p. 96), à base de yaourt et de concombres râpés, accompagne en fraîcheur un *Steak de thon* (p. 79) ou des *Boulettes de viande**. La *Sauce à l'indienne aux pommes et au curry* (p. 97), dont la réussite est à la portée d'un enfant, fera chanter une volaille, comme un *Filet de dinde** ou un *Rôti de porc en hypocuisson**. Elle se marie aussi à d'autres fruits exotiques (mangues & C^{ie}) pour accompagner un poisson des îles. Vous avez déjà découvert plus avant l'exquise *Sauce César* (p. 62).

Impro paléo : gardez des restes de légumes cuits vapeur, moulinez-les en leur ajoutant un aromate et de la toute bonne huile pour en faire une *Sauce-coulis de légumes dynamo* (p. 98). Dans le même contexte, une *Sauce crème minute* (p. 99) se réalise en un tournemain et sans tour de main culinaire : fouettez de la crème fraîche ou épaisse avec un jaune d'œuf, du jus de citron et du persil plat. Merci, dit le novice !



SAUCE SÉSAMINE AU
POURPIER (P. 94)



MAYONNAISE AU BLENDER
(P. 95)



SAUCE RAITA
(P. 96)