



“ Ah ! les sauces : le chapitre des chefs. De vraies sauces, pas de tristes succédanés à base de yaourt ou d'huiles allégées.



SAUCES

Dès que vous aurez réalisé au moins une fois votre propre *Citronnette* (p. 108), variante au citron de la classique vinaigrette, vous ne comprendrez plus pourquoi vous en avez tant acheté en bouteille. Vous réussirez à tous les coups la *Sauce hollandaise minute* si vous la confectionnez au mixeur-plongeur (p. 109). Cette sauce inratable, selon les critères choisis pour les recettes de ce livre, convient à merveille aux poissons — pensons à un simple saumon vapeur — aux chicons/endives (p. 82); mais elle peut aussi napper des *Œufs mollets* (p. 99), qui en deviendront les fameux *Bénédictine* des matins paléo.

La *Sauce mi-mi au miel* (p. 111) fera chanter le *Magret de canard en hypocuisson* de la p. 96. Elle est aussi mi-chaude mi-froide; mi-aigre et mi-douce. Dès la réussite de cette sauce, à vous toutes les merveilleuses sauces au beurre blanc de la gastronomie française. Il ne saurait y avoir de chapitre de sauces sans les recettes de *Sauce béchamel* (p. 110), que je propose de concocter ici à base de bouillon maison, sans lait. Elle viendra à point pour réchauffer des restes de légumes au gratin. Pas de chapitre de sauces non plus sans l'essentiel *Coulis de tomates maison* (p. 112). En *Cycle nature*, vous avez acheté la passata en bouteille, vous êtes maintenant prêt à la réaliser vous-même. Toutes ces sauces sont à base de graisses originelles (p. 18).



BASE D'UNE VINAIGRETTE P. 108



SAUCE HOLLANDAISE P. 109



COULIS DE TOMATES P. 112