

# Les sauces et condiments



 10 min

 40 min

 0 min

 Pour ?????

500 g de beurre  
doux 82 % de  
matière grasse

## Beurre paléo (ghee) ou beurre clarifié

Un beurre filtré qui  
convient mieux à l'organisme.

1. Coupez le beurre en gros cubes.
2. Faites fondre à feu très doux dans une casserole à fond épais.
3. Lorsque le beurre est fondu, prolongez la cuisson sur feu très doux.
4. À l'aide d'une petite louche, retirez, au fur et à mesure, les particules blanchâtres et la mousse qui remontent à la surface du beurre fondu, sans mélanger.
5. Filtrez le beurre fondu dans une passoire recouverte d'un tissu.
6. Conservez le beurre clarifié dans votre bocal.

• Notes :

.....

.....

.....

.....

# Bouillon de poulet

Un grand classique !

1. Lavez et détaillez les légumes en gros morceaux. Coupez l'ail et l'oignon en deux.
2. Déposez la carcasse de poulet dans une marmite et mouillez de 3 litres d'eau.
3. Ajoutez tous les légumes et le bouquet garni.
4. Portez à ébullition et laissez mijoter 3 heures à découvert sur feu moyen.
5. Écumez régulièrement les résidus qui remontent à la surface.
6. Au bout de 3 heures de cuisson, retirez le poulet. À l'aide d'une passoire, filtrez le liquide obtenu dans un grand saladier.
7. Laissez refroidir au réfrigérateur.
8. Une fois le bouillon bien figé, dégraissez-le à l'aide d'une cuillère.
9. Réservez au frais.

 10 min

 3 h

 0 min

 Pour ????

3 litres d'eau

1 carcasse  
de poulet

1 blanc de poireau

1 carotte moyenne

½ branche  
de céleri

1 gousse d'ail

1 oignon

1 bouquet garni

Sel, poivre

• Notes :

.....

.....

.....

.....

 10 min 0 min 0 min Pour 6 personnes

2 gros avocats

½ bouquet de  
coriandre fraîche

½ oignon

1 gousse d'ail

Le jus de

½ citron vert

 10 min 0 min 0 min Pour 6 personnes

1 jaune d'œuf

10 cl d'huile

1 jus de ½ citron

½ c. c. de  
moutarde

Sel, poivre

## Guacamole

1. Détaillez les avocats en gros cubes.
2. Versez le jus de citron dans le bol du mixeur.
3. Ajoutez l'ail, l'oignon et les avocats et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Réservez au frais avant de servir.

## Mayonnaise

1. Dans un grand bol, fouettez le jaune d'œuf avec la moutarde et le jus de citron.
2. Ajoutez l'huile en filet sans cesser de battre, jusqu'à obtenir une mayonnaise consistante.
3. Salez, poivrez.

# Sauce tartare

Une sauce tout  
en douceur et pleine de goût.

1. Pelez l'échalote.
2. Hachez finement l'échalote, les cornichons et les câpres.
3. Versez la mayonnaise dans un grand bol.
4. Ajoutez tous les ingrédients un à un en remuant régulièrement.
5. Réservez au frais avant de servir.



 10 min

 0 min

 0 min

 Pour 6 personnes

30 cl de  
mayonnaise paléo

2 cornichons

1 échalote

1 c. s. de câpres

1 c. s. de jus  
de citron

1 c. s. d'aneth  
haché

1 pincée d'ail  
en poudre

Sel

• Notes :

.....

.....

.....

.....

 10 min

 0 min

 0 min

 Pour 6 personnes

2 tomates

1 c. s. de concentré  
de tomates

2 gousses d'ail

3 feuilles de basilic

1 c. s. d'huile  
d'olive

Sel

## Ketchup

1. Mixez tous les ingrédients au blender jusqu'à obtenir une sauce sans grumeaux.



 10 min

 0 min

 0 min

 Pour 6 personnes

30 cl de  
mayonnaise paléo

2 c. s. de ketchup  
paléo

1 c. s. d'estragon  
ciselé

1 pincée de piment  
en poudre

Sel, poivre

## Sauce cocktail

1. Mélangez soigneusement tous les ingrédients jusqu'à obtenir une sauce homogène.

# Sauce tomate

Une sauce classique  
à redécouvrir.

1. Chauffez l'huile dans une casserole, faites revenir l'oignon haché 2 minutes et ajoutez l'ail.
2. Laissez cuire 1 minute, incorporez les tomates concassées et concentrées.
3. Salez et poivrez.
4. Remuez et ajoutez les herbes.
5. Couvrez et portez à ébullition sur feu doux pendant 20 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe.
6. Ajoutez de l'harissa ou un piment pour une sauce piquante.

 10 min

 0 min

 0 min

 Pour 6 personnes

400 g de tomates  
concassées

1 c. s. de concentré  
de tomates

1 oignon haché

1 gousse d'ail  
hachée

1 c. s. d'huile  
d'olive

1 c. c. d'herbes  
aromatiques

Sel, poivre

• Notes :

.....

.....

.....

.....