Idées de sauces chaudes légères et faciles

Objectif : Apporter du goût aux légumes, poissons et viandes sans ajouter trop de matières grasses ou de calories, pour éviter les plats « tout vapeur ».

Bases à connaître

- Liquides de base : bouillon de légumes ou de volaille (dégraissés et/ou allégés en sel), lait écrémé, lait végétal non sucré, crème allégée jusque 12%, jus de cuisson.
- Purées et concentrés : purée de tomates, pulpe de tomates, concassé de tomates (sans sucres ajoutés), purée de légumes cuits (carottes, courge, poivrons, courgettes…), parfaits pour apporter du goût naturellement.
- Épaississants légers : fécule de maïs ou de pomme de terre (diluée dans un peu d'eau), moutarde.
- Herbes et épices : basilic, persil, coriandre, ciboulette, thym, paprika, curry, gingembre, ail…

Exemples de sauces rapides (5–10 min)

Sauce tomate-basilic
Ingrédients : 400 g tomates concassées (ou pulpe sans sucres ajoutés), 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 cc huile d'olive (facultatif), basilic, sel, poivre.
Préparation : Dans une poêle antiadhésive, faire revenir doucement l'ail et l'oignon 2–3 min avec un tout petit peu d'huile ou à sec. Ajouter les tomates et le basilic, cuire 5 min à feu doux. Mixer si désiré.
Utilisation : légumes vapeur, pâtes, poulet, poisson

Sauce légumes crémeuse
Ingrédients : 300 g purée de légumes (carottes, courge…), 100 ml bouillon, 2 cs crème légère, herbes, sel, poivre.
Préparation : Chauffer doucement la purée avec le bouillon dans une petite casserole, ajouter la crème et les herbes, mélanger et réchauffer sans faire bouillir.
Utilisation : légumes, poisson, volaille

Sauce moutarde légère
Ingrédients : 200 ml bouillon, 2 cc fécule, 2 cs moutarde, 2 cs crème légère, sel, poivre.
Préparation : Diluer la fécule dans un peu de bouillon froid. Chauffer le reste du bouillon dans une casserole, ajouter fécule, moutarde et crème, épaissir 2–3 min à feu doux.
Utilisation : viande blanche, légumes vapeur

Sauce curry légère
Ingrédients : 200 g purée de légumes ou tomates, 100 ml bouillon, 100 ml crème de coco allégée, 1 cc curry, 1 cc gingembre, sel, poivre.
Préparation : Chauffer purée avec bouillon et crème de coco dans une casserole à feu doux. Ajouter curry et gingembre, mélanger et laisser mijoter 3–4 min.
Utilisation : légumes, poulet, poisson

Sauce champignons crémeuse
Ingrédients : 300 g champignons, 2 échalotes, 200 ml bouillon, 4 cs crème légère, herbes, sel, poivre.
Préparation : Dans une poêle antiadhésive, étuver échalote et champignons 3–4 min avec un peu de bouillon. Ajouter crème et herbes, chauffer doucement sans faire bouillir.
Utilisation : légumes vapeur, poulet, poisson

Sauce ail-ciboulette légère
Ingrédients : 200 ml bouillon, 1 cc fécule, 2 gousses d'ail, 2 cs ciboulette ciselée, sel, poivre.
Préparation : Chauffer bouillon dans une petite casserole. Ajouter fécule diluée pour épaissir, assaisonner avec ail et ciboulette, chauffer doucement.
Utilisation : légumes vapeur, poisson (peut être déclinée avec d'autres herbes)