

Mayonnaise sans oeuf aux haricots blancs remoulade


Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 10 convives Adolescents - 33 gr.



Ingrédients	Quantité
- Haricot blanc <i>appertisé</i>	0.100 <i>kg</i>
- Huile colza	0.100 <i>litre</i>
- Echalote <i>brut</i>	0.050 <i>kg</i>
- Moutarde <i>déshydraté</i>	0.050 <i>kg</i>
- Vinaigre de cidre	0.030 <i>litre</i>
- Sel blanc fin <i>déshydraté</i>	0.001 <i>kg</i>
- Poivre noir moulu <i>déshydraté</i>	0.001 <i>kg</i>

Progression de la recette

- Cuire les haricots blancs prévoir un trempage de 24 H dans de l'eau salée avant cuisson 1h30 dans 2,5 fois son volume SANS SEL;
 - Les égoutter puis les mixer et refroidir;
 - Procéder ensuite comme une mayonnaise c'est à dire comme pour réaliser une sauce émulsionnée;
 - Dans une cuve de batteur ou un mixeur, mettre les haricots mixés puis mélanger avec sel, poivre, moutarde et vinaigre;
 - Monter ensuite le mélange avec l'huile; à voir si nécessaire de tout mettre.
 - Rectifier l'assaisonnement et réserver;
 - ASTUCE / CONSEIL : vous pouvez remplacer les haricots par des pois chiches.
- Cette sauce qui ne contient pas d'œuf est idéale pour une utilisation façon rémoulade avec des crudités coleslaw, betteraves crues et carottes râpées, endives, oeufs durs, voire sandwiches.
C'est aussi une base de sauce protéinée pour des gratins façon béchamel revisitée à intercaler en couche avec des légumes, dans des lasagnes, des parmentiers...

Grammage portion (1 pers.) : 33 g

Coût portion (1 pers.) : 0.09 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 1.19 g
Lipides : 10.76 g (*dont ajoutés : 0.74 g*)
Glucides : 2.16 g (*dont sucres : 0.28 g*)
P / L : 0.11

Energie : 110.27 Kcal
460.94 Kj
Calcium : 14.15 mg
Sel : 505.39 mg

Données environnementales :

Facteur environnemental : 0.01 mPt/kg
Indice carbone : 0.04 kg CO2 eq/kg

Allergènes :

- *Présence : moutarde, sulfites.*
- *Trace : aucun*