# MAYONNAISE SANS HUILE

**Lundi 23 Juillet 2018**

Non, ce n’est pas la fameuse mayonnaise fromage blanc œuf dur

C’est une recette découverte dans la revue « Diabète » :

**Mayonnaise sans huile pour 4 personnes et 2pp -1spl par part**

-200 ml de lait écrémé*

-2 jaunes d’œufs moyens

-1 cuillerée à soupe de moutarde

-1 cuillerée à café de vinaigre de vin rouge

-2 feuilles de gélatine

-sel et poivre blanc

Mettre les feuilles de gélatine dans un bol d’eau froide minimum 10 minutes puis les délayer essorées dans le lait chaud hors feu. Garder au frais 4 heures

Dans le bol du mixeur, mettre les jaunes d’œufs, la moutarde, le vinaigre, le sel, le poivre et la préparation précédente prise en gelée

Mixer rapidement et mettre cette « mayonnaise » immédiatement au frais.

D’accord, ce n’est pas une vraie mayonnaise mais elle s’y rapproche par sa texture et son goût

La quantité est importante et je compte 2pp-1spl pour 2 c à soupe

Ne la garder pas plus de 48 h du fait des jaunes crus au réfrigérateur

J’ai aussi fait celle de J F Piège de son livre « zéro gras » faite avec du bouillon de légumes à la place du lait. Je n’ai pas trop aimé l’arrière-goût du bouillon que j’ai peut-être fait un peu trop corsé

Je vais refaire ces deux recettes avec de l’agar agar qui en général donne une texture plus compacte

Pour le repas : salade composée roquette 50 g d’avocat pamplemousse +1 c à c d’huile (3pp-4sp) -100 g de blanc de poulet mayonnaise sans huile (5pp-1spl) -100 g de pommes de terre en robe des champs (2pp-2 sp) -100 g de skyr salé (1pp-0 spl). Total :11pp-7spl

Très bon début de semaine

**Lilou 3158 ( blog : cuisine contrôlée by lilou light .fr)**

**Tous droits réservés**