

PETITES SAUCES VARIÉES

Une recette de Pascale Naessens





Délicieuses sauces aux légumes et au yaourt

Yaourt au concombre et aux fines herbes



Ce dont vous avez besoin :

- 200g de yaourt Pur Natur
- 1 concombre
- 1 petite gousse d'ail
- 1 poignée de persil
- poivre et sel

Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur. Retirer les pépins au moyen d'une cuillère.

Râper la chair du concombre pour en faire de la mousse. Passer la mousse dans un chinois afin que l'eau puisse s'écouler. Vous verrez qu'il subsiste étonnamment peu de chair.

Hacher la gousse d'ail et émincer finement les fines herbes.

Bien mélanger le tout, poivrer et saler.

Yaourt aux aubergines et au cumin



Ce dont vous avez besoin :

- 200g de yaourt Pur Natur
- 1 grande aubergine
- une cuillère à café de graines de cumin
- huile d'olive
- poivre et sel

Perforer quelques trous dans l'aubergine au moyen d'une grosse aiguille et la placer pendant 45 minutes dans un four préchauffé à 180 °C. Dès qu'elle est cuite, couper l'aubergine en deux et retirer la chair au moyen d'une cuillère.

Verser un rien d'huile d'olive dans une casserole et la chauffer à feu modéré, saupoudrer les graines de cumin et les laisser étuver quelques minutes afin qu'elles puissent libérer leur arôme. Ajouter la chair cuite de l'aubergine et laisser le tout étuver quelques instants. Bien mélanger. Ajouter éventuellement un rien d'huile d'olive en plus si elles se dessèchent. Mélanger le yaourt Pur Natur et laisser étuver jusqu'à ce que le liquide soit évaporé. Poivrer et saler. Pour terminer, ajouter un rien d'huile d'olive et les graines de cumin.



Yaourt à la harissa



Ce dont vous avez besoin :

- 200g de yaourt Pur Natur
- Harissa selon le goût

J'aime bien ne pas mélanger toute la harissa dans le yaourt Pur Natur. Tout le monde peut ainsi choisir s'il/si elle aime une sauce très relevée ou non.

La harissa et le yaourt Pur Natur forment une combinaison idéale. Le yaourt éteint littéralement le goût fort de la harissa.

La harissa est facile à trouver, mais il est également agréable de la préparer soi-même :

- piments rouges déshydratés
- 4 petites gousses d'ail, finement hachées
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de sel marin

Ramollir les piments dans de l'eau chaude pendant minimum 30 minutes. Les ouvrir et en retirer les graines et queues. Les verser dans un mixeur avec les autres ingrédients et mixer le tout jusqu'à obtention d'une masse onctueuse.