

Sauce tartare

Aujourd'hui, je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **sauce tartare**. Facile et rapide à réaliser, cette recette de sauce tartare pourra accompagner vos légumes lors d'une apéritifs.

Cette recette est **sans gluten**, sans sucre raffiné, **sans lactose** et compatible avec [le programme de nutrition GAPS](#) (à partir du régime global).

Pour 4 personnes

Préparation :

15 min.

- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- 20 cl d'huile d'olive vierge lère pression à froid
- Fleur de sel, poivre du moulin
- 1 échalote
- 3 gros cornichons
- 1 cuillère à soupe de câpres
- Quelques brins de ciboulettes

Étape 1

Préparez les ingrédients à l'avance pour qu'ils soient à température ambiante. Réalisez la sauce tartare peut de temps à de passer à table.

Étape 2

Hachez l'échalote, la ciboulette, les cornichons et les câpres.

Étape 3

Mélangez dans un bol avec un fouet la moutarde, le vinaigre de cidre , la fleur de sel et le poivre du moulin. Ajoutez le jaune d'œuf et mélangez à nouveau.

Étape 4

Ajoutez l'huile en filet peu à peu en fouettant tranquillement au début. Une fois que l'émulsion a bien démarré, vous pouvez fouetter plus vite pour obtenir une mayonnaise.

Étape 5

Ajoutez l'échalote, la ciboulette, les cornichons et les câpres hachés à la mayonnaise et mélangez. Votre sauce tartare est prête.

Concernant la conservation, j'utilise la sauce tartare pour un seul repas surtout par forte chaleur car l'œuf cru est un aliment très sensible.

- L'œuf contient des protéines bien équilibrés qui apportent les acides aminés essentiels à notre corps. L'œuf contient également des oméga 3, des minéraux et oligo-éléments ainsi que les vitamines A, D et E, ce qui en fait un aliment d'excellente qualité.
- L'huile d'olive vierge ou extra vierge contient des acides gras mono-insaturés ainsi que des composés phénoliques qui jouent un rôle important sur le stress oxydatif. Parmi ces composés, on trouve l'hydroxytyrosol et l'oleuropéine.
- La sauce tartare est un aliment très riche en calories à consommer occasionnellement en petite quantité. La sauce tartare est un aliment sain mais très riche en calories alors à consommer occasionnellement en petite quantité.

“Nous ne voyons pas les choses telles qu'elles sont. Nous les voyons telles que nous sommes.”

Anaïs Nin



[Aioli maison](#)