

## Utilisation

Pour fabriquer la mayonnaise

Quoi de plus agréable, en effet que de se préparer une bonne bouffe et échanger avec ses proches les petits trucs infailibles pour réussir les composants de base d'un repas qui sera aussi l'occasion de plaisirs épicuriens.

Commençons aujourd'hui par la mayonnaise. Beaucoup se plaignent du risque fréquent qu'elle ne tourne ou qu'elle ne manque de consistance. Voici un moyen simple de ramener ces risques au voisinage de zéro.

Placez le jaune d'œuf dans le bol, ajoutez 1 cuiller à soupe de moutarde et 1 cuiller à café de sel + poivre, mélangé.

Ajouter doucement l'huile tout en tournant avec la fourchette, je vous laisse le choix du sens (sens ou sens inverse des aiguilles d'une montre en fonction de l'hémisphère dans lequel vous vous trouvez !).

Comment rattraper la mayonnaise ratée :

Il peut arriver que la mayonnaise ne prenne pas ou qu'elle redevienne liquide en cours de route (en général car l'huile a été incorporée trop rapidement). Il existe plusieurs solutions qui sont conseillées, je vous donne celle qui marche pour moi (alors que les autres pas toujours)

Prendre un autre jaune d'œuf puis verser très doucement une petite quantité de la mayonnaise qui est restée liquide.

## Variantes

Vous pouvez ajouter des herbes, des épices, des câpres, du jus d'orange à la place du citron, du ketchup (maison :-)...

C'est une sauce très accueillante qui absorbe bien les autres saveurs.

## Informations nutritives sur la mayonnaise

Quantité par portion.

Calories	280	
Calories de Fat	81	
Fat totale	9.0g	14%
Gras saturés	3,0g	15%
Polyinsaturée saturé	2,6g	15%
Gras mono insaturés	4,4g	15%
Cholestérol	30mg	10%
Sodium	550mg	23%
Potassium	169,1mg	5%
Carbohydate	35,0g	12%
Dietary Fiber	3,0g	12%
Sucres	6,0g3,0g	12%
Protéines	15,0g	30%
Alcool	0,0g	

## Vitamines et Minéraux

Vitamine A	2%	Vitamine C	0%	Calcium	2%
Fer	4%	Vitamine E	1%	Vitamine B	123%

## Résumé

Mayonnaise allégée

Les œufs

Huile d'olive

Beurre mou

Feuilles de cerfeuil

Sel et poivre

Mayonnaise légère au yaourt

Catché de moutarde

Citron jaune non traité

Sel

Beurre

Lait

Jaune d'œuf