

Mayonnaise allégée

Pour environ 250g de préparation

Ingrédients

1 jaune d'œuf
1cc moutarde
1cc jus de citron
3cs huile de colza
200g séré maigre
sel, poivre

Préparation

- Battre le jaune d'œuf avec le sel, le poivre, la moutarde et le jus de citron
- Fouetter en ajoutant l'huile comme pour une mayonnaise traditionnelle
- Ajouter le séré cuillère par cuillère
- Rectifier l'assaisonnement

On peut agrémenter cette mayonnaise avec :

- Du ketchup
- Du curry et des dés d'ananas au naturel
- Des câpres et des dés de citron
- De l'ail pilé et des fines herbes hachées
- Des filets d'anchois pilés et des cornichons émincés
- Des oignons hachés et de la moutarde
- Un peu de Roquefort

Servir ces mayonnaises pour l'apéritif avec des dips de légumes (bâtonnets de carottes, fenouil, concombre, courgette, poivron, bouquets de chou-fleur, tomates Cherry, radis) ou en accompagnement d'une fondue chinoise