Légumaise

Pour l'inspiration

L'esprit de la recette

Cette recette remplace les œufs traditionnellement utiliser dans la mayonnaise par des légumes cuits ! Cette astuce permet d'utiliser des restes de légumes cuits et de les transformer en sauce pour accompagner vos plats. Cela permet de diminuer les déchets alimentaires et d'utiliser une huile riche en oméga 3, comme l'huile de colza, très bénéfique pour le développement du cerveau et la santé de notre cœur.

Ingrédients & principe

- **200 g de légumes cuits :** céleri rave, (panais, carotte, potiron, … et oignons - en saison : chou-fleur, courgettes…)
- **100 ml d'huile de colza** (noix, olive…)
- **50 ml d'eau**
- **Pour l'assaisonnement :** 1 c.à.s de vinaigre de cidre, sel, poivre, estragon, thym, paprika, …
- **Petit plus** : herbes fraiches (menthe, ciboulette, coriandre, …)

Les grandes étapes

- Dans un récipient à hauts bords, mettre les légumes cuits puis commencer grâce à un mixeur plongeant.
- Tout en continuant à mixer, ajouter progressivement l'huile de colza en fin filet. Le but est de créer une émulsion et d'obtenir la même texture que la mayonnaise.
- Ajouter le vinaigre et les épices.
- Mixer pour mélanger et ajuster l'assaisonnement ci-besoin.

Et pourquoi pas ?

Potimaron ou patate douce ou lentilles corail	gingembre ou curry	huile d'olive	citron
Céleri rave	estragon	huile de colza	citron
Chou-fleur	ciboulette	huile de noix	vinaigre de cidre
Courgette	basilic	huile d'olive	citron
Épinard	menthe	huile d'olive	citron
Champignon	ail	huile de noisette	citron
Pomme cuite	curry ou curcuma	huile de colza	vinaigre de cidre