

Mayonnaise express

Temps de préparation : 15 minutes

Ustensile : Pied mélangeur, fouet
Mélangeur ou robot

Temps de conservation : 1 à 2 semaines au réfrigérateur



Ingrédients :

- ✓ 1 œuf
- ✓ 1 c. à thé de moutarde
- ✓ 1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- ✓ 1 c. à thé de jus de citron
- ✓ 4 pincées de sel de l'himalaya ou sel de mer
- ✓ 1 sachet ou 4 gouttes de stévia (facultatif)
- ✓ 3/8 c. à thé de psyllium (facultatif)
- ✓ 125-250 ml d'huile de tournesol première pression – déodorisé ou autres

Préparation :

Pied mélangeur : Mettre tous les ingrédients sauf l'huile dans un contenant assez haut, avec un diamètre d'environ 3 pouces. Ajouter ensuite l'huile au complet sur le dessus des ingrédients. Insérer un pied mélangeur et l'appuyer tout au fond du plat. Partir le pied mélangeur pour 4-5 secondes en le gardant tout au fond du pot, jusqu'à ce que les ingrédients du bas soient combinés. Ensuite, LENTEMENT, remonter le pied mélangeur, en calculant 20-30 secondes. Si la mayonnaise n'est pas totalement homogène, utiliser le bras mélangeur de bas en haut en passant sur les côtés du plat.

Fouet : Mélanger dans un bol tous les ingrédients sauf l'huile. Ajouter environ le premier tiers de l'huile lentement, goutte à goutte, en fouettant continuellement. Lorsque la mayonnaise commence à prendre, ajouter le reste de l'huile en un filet, toujours en fouettant.

Mélangeur ou robot : Dans le récipient de l'appareil mettre tous les ingrédients sauf l'huile. Couvrir et mélanger pendant quelques secondes. Pendant que l'appareil est en marche, à faible vitesse, ajouter l'huile en un filet continu. La mayonnaise prendra rapidement, en moins d'une minute. Si nécessaire, arrêter l'appareil et utiliser une spatule pour nettoyer les bords du récipient ou pour pousser les ingrédients vers les lames.

Source : Ruth Duchesne

Saviez-vous que ... :

C'est connu, les industriels ont pour but premier de faire du profit. Un des moyens utilisé est de réduire les coûts de production en optant pour des ingrédients de moindre qualité. On dilue le produit avec de l'eau puis on y ajoute des ingrédients pour épaissir et améliorer le goût. L'huile choisit provient en grande majorité d'organisme modifié génétiquement « OGM ». De plus le raffinage de la majorité des huiles vendues en épicerie est effectué par chaleur élevée avec ajout de solvants comme l'hexane (solvant pétrolier).

En passant à l'action, nous réaliserons des économies, obtenons un produit de haute qualité et contribuons à conserver notre santé.

Andrée Joubert N.D.