

## SAUCES ET VINAIGRETTES

Écrit par Jean- Luc PARUSZENSKI

---

### VINAIGRETTE AIL, CIBOULETTE ET PIMENT

Sauce à la thaï, pour les crevettes, le poulet ou les légumes à la vapeur

Pour 4, préparation 10 minutes

1 c à soupe de ciboulette hachée, 1 petite gousse d'ail écrasée, 1/2 petit piment rouge, épépiné et coupé, 1 c à soupe de coriandre hachée, 1 c à café de nuoc man, 2 c à soupe de jus de citron vert, 1 c à café de sucre en poudre, 6 cl d'huile de noix

Mixer la ciboulette, l'ail, le piment, la coriandre, le nuoc man, le jus de citron vert, et le sucre. Continuer de mixer pendant que vous verserez l'huile. Refrigérer pendant 24 h . Remuer avant de servir.

### VINAIGRETTE A LA MENTHE

Pour les côtes d'agneau grillées

## SAUCES ET VINAIGRETTES

Écrit par Jean- Luc PARUSZENSKI

---

Pour 4 , préparation 10 minutes

4 c à soupe de menthe hachée, 75 ml d'huile d'olive, 1 c à soupe de jus d'orange, 1 c à soupe de jus de citron vert, 1 c à café de nuoc man, 1 c à café de sucre en poudre

Réduire la menthe en purée dans le mixeur. Ajouter l'huile, le jus d'orange et de citron vert, le nuoc man, le sucre en poudre. Mixer rapidement. Réfrigérer pendant 24 heures. Remuer avant de servir.

### VINAIGRETTE OLIVES, CÂPRES ET PERSIL

Pour le coleslaw, l'agneau au barbecue et les crevettes

Pour 4 préparation 10 minutes

1 grosse c à soupe de persil plat haché, 1/2 gousse d'ail écrasée, 1 c à café d'origan séché, 1/4 de c à café de sucre, 1/4 de c à café de moutarde forte, 1/2 c à soupe d'olives noires en petits morceaux, 1 c à café de câpres, 1 1/2 c à soupe de vinaigre balsamique, 6 cl d'huile d'olive

Mixer le persil, l'ail, l'origan, le sucre, la moutarde, les olives, les câpres et le vinaigre. Continuer

## SAUCES ET VINAIGRETTES

Écrit par Jean- Luc PARUSZENSKI

---

de mixer en versant l'huile en filet. Servir immédiatement ou conserver couvert au réfrigérateur.

### VINAIGRETTE A L'AIL ET A LA TOMATE CHAUDE

Pour le thon, le poisson poché, le poulet bouilli ou le riz

Pour 4 à 6, préparation 10 minutes, cuisson 10 minutes

3 grosses tomates bien mûres, 45 ml d'huile d'olive, 2 gousses d'ail écrasées, 1/4 de c à soupe de paprika, 1 c à soupe de basilic haché, 1 cà soupe de persil haché, 1 cà soupe devinaigre de Xéres, 6 cll d'huile d'olive

Couper les tomates épluchées et épépinées en petits morceaux.

Verser l'huile dans une casserole à feu doux et ajouter l'ail et le paprika. Tourner pendant 3 à 4 minutes. Ajouter la moitié du basilic et du persil. Tourner encore pendant une minute. Ajouter les tomates pour les faire chauffer 3 minutes.

Eteindre le feu, ajouter le reste du basilic et du persil puis le vinaigre. Assaisonner et servir chaud.