



## DEUX SAUCES REGIME SYMPATHIQUES

### SAUCE BEGONIAS

Mélanger dans un saladier ratatouille + tomates + persillade + épices Faites y tremper de la mie de pain  
Pendant ce temps vous écrasez des fleurs de bégonia avec soin et vous obtenez une "crème" . Moi j'ai utilisé des fleurs rouges donc le "jus" est rouge et assez acidulé  
Mélangez votre "jus" et plonger votre "girafe" dans le tout . Voila vous avez une petite sauce rouge d'accompagnement sympathique Décorez avec les fleurs qui vous restent .  
Pensez à l'occasion à cette sauce elle accompagne merveilleusement les filets de poissons à la vapeur ou poêlés . Pensez y également pour les escalopes de dinde panées

Avec des blanches le jus est plutôt jaune et il est moins acide Choisissez !. Car si vous choisissez le bégonia blanc ou rose pâle modifiez un peu la recette : utilisez des courgettes cuites froides + de la persillade + de l'oignon et un peu d'ail . Ajoutez la mie de pain . Mixez le tout avec la fleur écrasée et une bonne cuillère de crème fraîche ( ou de fromage 0% pour les "sans gras")et décorer avec celles qui vous reste . Particulièrement joli avec des bégonia roses .

Cette sauce sera vert clair , plus douce et si vous la servez avec un poisson grillé vous ne regretterez pas vos efforts



### NOTES TECHNIQUES

Absolument aucune difficultés . Si vous n'avez pas de mixer aucun problème hachés au couteau ce sera différent mais tout à fait goûteux . Moins onctueux sur la langue mais cela peut être un plus avec une "grillade rustique"

### NOTES DIETETIQUES

Recette compatible avec les régimes "sans sel".... si vous prenez de la mie de pain "sans sel "

Pour les "sans gluten" partez de mie de pains "sans gluten" et tout va bien

Pour les régimes "sans gras" pas de crème dans la sauce au bégonia blanc mais du fromage 0% bien fouetté . C'est quand même pas mal vous verrez

Pour les "sans sucre" désolée il y a des hydrates de carbone dans le pain et dans les légumes ! mais tentez plutôt la recette au bégonia blanc mais sans mie de pain : la sauce est plus fluide mais en égouttant bien les courgettes la pulpe peut être assez ferme . Et la crème au contact de l'acidité du jus des fleurs a quand même tendance à "prendre" ( vous pouvez ajouter quelques gouttes de citron si nécessaire ) Vous savez bien ...

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**

## **UNE SAUCE VERTE**

On part de la purée de courgette nature "maison" donc sans sel. On ajoute le même volume de courgettes fraîches avec leur peau passées au mixer + une persillade fraîche corsée ( avec persil (beaucoup) ciboulette, thym frais, menthe et estragon (peu) + de l'ail hachée) + poivre à queue pilé + de l'huile de noix (au goût mais les "sans sel" remplace par du fromage 0% fouétté) .

Remettez tout dans le mixer et laissez tourner en rajoutant éventuellement un filet de yaourt (même du 0% marche très bien ) pour épaissir . Une terminaison de branche de persil ou de menthe dessus pour "le coup d'oeil" ...

Et resservez vous à l'occasion de cette sauce pour accompagner une côte d'échine de porc grillée ou des pommes de terre "sous la cendre" que vous ouvrez en deux et que vous creusez légèrement pour y mettre votre sauce .

### **NOTES DIETETIQUES**

Recette compatible avec les régimes "sans sel". ou "sans gluten" (si vous utilisez de la crème attention si vous n'avez pas droit au lactose !)

Pour les régimes "sans gras" c'est épatant cette sauce est faite pour vous car vous pouvez tout à fait ne pas mettre d'huile de noix mais un peu de yaourt maigre ou de fromage 0% à la place !

Pour les diabétiques il y a très peu d'hydrates de carbone dans les légumes ! et utilisez à fond le "truc" de la crème fraîche ou même des produits 0% si vous êtes à la fois "sans gras" et "sans sucre" !

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil quand on "triche" avec les recettes en fonction de son "régime santé"... mais vous connaissez ma formule :

### **ON FE CA KOI KON PEU AVEC CA KOI KON A**

Pour les sauces sucrées ??? attendez un peu je n'ai pas eu le temps !