

JACQUES THOREL

Les Sauces

STYLISME

SÉBASTIEN MERDRIGNAC

Éditions OUEST-FRANCE

Beurre blanc (ou beurre nantais)



Pour 6 personnes

5 échalotes hachées menu
1 dl de vinaigre d'alcool
coloré
250 g de beurre demi-sel
Sel, poivre du moulin

- 1 Prendre une casserole à fond épais et faire chauffer le vinaigre.
- 2 Y ajouter les échalotes et les faire réduire très doucement jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
- 3 Lorsque votre vinaigre est parfaitement réduit, ajouter petit à petit le beurre coupé en petits morceaux.
- 4 Tourner jusqu'à obtention d'une consistance de mayonnaise liquide tout en évitant de faire bouillir.
- 5 Retirer du feu et vérifier l'assaisonnement.

Appelée également beurre nantais, cette sauce accompagne tous les poissons cuits au court-bouillon ainsi que les coquilles Saint-Jacques. Idées de plats :

- Pavé de saumon au beurre blanc sur son lit d'épinard
- Timbales aux noix de Saint-Jacques, sauce beurre blanc

Beurre rouge

Pour 6 personnes

5 échalotes hachées menu
1 dl de vinaigre au vin rouge
1 dl de vin rouge
250 g de beurre demi-sel
Sel, poivre du moulin

- Prendre une casserole à fond épais et faire chauffer le vinaigre et le vin rouge.
- Y ajouter les échalotes et les faire réduire très doucement jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
- Ajouter petit à petit le beurre coupé en petits morceaux.
- Tourner jusqu'à obtention d'une consistance de mayonnaise liquide tout en évitant de faire bouillir.
- Retirer du feu et vérifier l'assaisonnement.

Accompagne parfaitement les viandes rouges comme les poissons. Idées de plats :

- Magret de canard au beurre rouge et ses carottes braisées
- Pavé de carpe au beurre rouge et ses lentilles vertes



Sauce gingembre



50 g de beurre
2 petites échalotes
30 g de gingembre épluché et émincé
2 dl de porto
2 dl de vin blanc
2 dl de crème
100 g de beurre
Jus d'un citron vert

- Faire suer au beurre les échalotes ciselées et le gingembre.
- Mouiller au porto et au vin blanc et faire réduire de moitié.
- Ajouter la crème, saler, poivrer et cuire 5 mn.
- Ajouter le jus de citron vert.
- Monter au beurre.
- Vérifier l'assaisonnement.

Accompagne très bien viandes blanches, poissons et crustacés.

Idées de plats :

- Gambas au combava, sauce gingembre et fruits de la passion
- Poulet au soja, sauce gingembre

Sauce orientale

1 dl de vinaigre de Xérès
1 poivron rouge
1 pomme verte
1 dl d'eau
100 g de sucre

- Tailler le poivron et la pomme en petits dés.
- Réunir les éléments dans une casserole et porter à ébullition puis cuire 10 mn.
- Mixer la sauce et passer au chinois.

Accompagne parfaitement légumes, féculents, volailles et poissons. Idées de plats :

- Suprêmes de poulet, légumes croquants et sauce orientale
- Colin au riz trempé dans sa sauce orientale



Vinaigrette de moules



Pour 2 bols

100 g de jus de moule
100 g de mayonnaise
20 g de vinaigre d'alcool
100 g de moules décortiquées

- Réunir les ingrédients dans un mixeur.
- Mixer.
- Passer la sauce au chinois.

Accompagne parfaitement les poissons grillés et les légumes.

Idées de plats :

- Beignet d'aigle fin fumé, vinaigrette de moules
- Grillades de sardines, vinaigrette de moules

Sauce vitello tonnato

Pour 2 bols

300 g de mayonnaise
150 g de thon en conserve
12 filets d'anchois
50 g de câpres
1 jus de citron
10 g de vin blanc

- Mixer les ingrédients.
- Vérifier l'assaisonnement.

Le vitello tonnato est une recette piémontaise de carpaccio de veau. Cette sauce accompagne donc les viandes froides finement coupées mais aussi les salades de légumes, notamment à base de tomate.



Sauce cacahuète

Pour un bol

2 gousses d'ail épluchées
1 petit piment
1 morceau de gingembre frais
haché menu
180 g de cacahuètes grillées
60 g de sauce soja
1 c.à.s. de miel
200 g d'eau chaude

- Réunir l'ail, le piment, le gingembre et le miel dans un mixeur.
- Ajouter les cacahuètes et la sauce soja.
- Mixer doucement en ajoutant l'eau.
- Vous devez obtenir une sauce homogène.

Cette sauce qui ressemble à la satay accompagne les grillades de viandes blanches et les nouilles.

Vinaigrette de curry

Pour un bol

2 g de curry
10 g de moutarde de Meaux
1 jaune d'œuf
Jus de citron
Sel, poivre
8 cl de vinaigre de vin vieux
12 cl d'huile d'arachide
4 cl de jus de tomates

- Préparer la mayonnaise avec le curry, la moutarde et le jaune d'œuf.
- Ajouter l'huile doucement.
- Puis le vinaigre et le jus de tomate.
- Vérifier l'assaisonnement.

*Accompagnent parfaitement les crudités et les viandes, crustacés, coquillages et poissons froids. Idées de plats :
– Salade crevettes, avocat, vinaigrette de curry*



Sauce sésame



Pour un bol

2 gousses d'ail
1 c.à.c. de cumin en poudre
150 g de pâte sésame
2 citrons
50 g d'eau

- Éplucher l'ail.
- Presser les citrons.
- Hacher finement l'ail.
- Dans un bol, mélanger l'ail et le cumin.
- Ajouter la pâte de sésame et le jus de citron.
- Détendre avec l'eau si besoin.
- Vérifier l'assaisonnement.

Accompagne parfaitement crustacés et légumes froids.

Idées de plats :

- Artichauts et crevettes à la sauce sésame
- Poulet froid et salade verte à la sauce sésame

Sauce riviéra

Pour un bol

100 g fromage de vache frais
à tartiner
50 g d'huile d'olive
30 g d'amandes grillées
hachées
1 branche de basilic haché
Sel, poivre du moulin

- Hacher très finement le basilic.
- Mettre dans un bol.
- Ajouter le fromage puis l'huile d'olive.
- Bien mélanger.
- Ajouter les amandes grillées hachées.
- Vérifier l'assaisonnement.

Accompagne très bien les poissons froids.



Sauce avocat

Pour un bol

1 avocat
1 grosse tomate
1 oignon blanc
1 yaourt
50 g d'huile d'olive
1 citron vert
Sel, poivre du moulin

- Presser le citron vert.
- Éplucher et tailler la tomate en dés.
- Hacher finement l'oignon.
- Éplucher l'avocat et l'écraser.
- Ajouter les oignons, les tomates, le yaourt et le jus de citron.
- Finir avec l'huile d'olive.
- Bien mélanger.
- Assaisonner.

*Accompagne les salades de crudités ou les crustacés, les poissons et les volailles froids. Idées de plats :
– Tranche de cabillaud avec une salade de haricots rouges, sauce avocat*

Sauce tzaziki



Pour un bol

1 concombre
2 gousses d'ail
1 bouquet de menthe
et coriandre frais
4 c.à.s. d'huile d'olive
1 yaourt grec au lait de brebis
Sel, poivre

- Râper le concombre.
- Le faire dégorger 15 mn.
- Le mettre dans un saladier.
- Ajouter l'ail écrasé, la menthe et la coriandre finement hachées.
- Puis ajouter le yaourt, l'huile, le sel et le poivre.
- Mélanger et réserver au frais.

Cette sauce grecque et turque peut aussi être utilisée en entrée ou en condiment. Accompagne idéalement les viandes grillées et les légumes crus en dips.



Table des recettes

Sauces chaudes

- | | | | |
|----|-------------------------------------|----|---------------------------|
| 6 | Beurre blanc
(ou beurre nantais) | 20 | Sauce champagne |
| 6 | Beurre rouge | 22 | Sauce périgueux |
| 8 | Sauce américaine | 22 | Sauce venaison |
| 8 | Sauce hollandaise | 24 | Sauce forestière |
| 10 | Sauce iodée | 24 | Sauce champignons-oseille |
| 10 | Sauce aux câpres | 26 | Sauce morilles-vin jaune |
| 12 | Sauce béchamel | 26 | Sauce verdurette |
| 12 | Sauce Mornay | 28 | Sauce piquante |
| 14 | Sauce Soubise | 28 | Sauce caprice |
| 14 | Sauce au bleu d'Auvergne | 30 | Sauce vinaigre |
| 16 | Sauce tomate
de mon ami Gaston | 30 | Sauce barbecue |
| 16 | Sauce bolognaise | 32 | Sauce aigre-douce |
| 18 | Sauce au poivre
de M. Philippe | 32 | Sauce curry |
| 18 | Sauce béarnaise | 34 | Sauce satay (ou saté) |
| 20 | Sauce bordelaise | 34 | Sauce tandoori |
| | | 36 | Sauce gingembre |
| | | 36 | Sauce orientale |

Sauces froides

- | | | | |
|-----------|------------------------|-----------|-----------------------|
| 38 | Vinaigrette balsamique | 58 | Sauce césar |
| 38 | Vinaigrette au miel | 58 | Coleslaw |
| 40 | Vinaigrette verte | 60 | Sauce aux noix |
| 40 | Vinaigrette de tomates | 60 | Sauce au bleu |
| 42 | Sauce mayonnaise | 62 | Sauce acidulée |
| 43 | Sauce gribiche | 62 | Sauce relevée |
| 44 | Sauce tartare | 64 | Vinaigrette asiatique |
| 44 | Sauce rémoulade | 64 | Vinaigrette thaï |
| 46 | Sauce ketchup | 66 | Sauce cacahuète |
| 46 | Sauce raifort | 66 | Vinaigrette de curry |
| 48 | Sauce au pistou | 68 | Sauce raïta |
| 48 | Sauce rugoula | 68 | Sauce moyen-orientale |
| 50 | Sauce aïoli | 70 | Chermoula |
| 50 | Sauce rouille | 70 | Houmous |
| 52 | Sauce cocktail | 72 | Sauce sésame |
| 52 | Sauce crustacé | 72 | Sauce riviera |
| 54 | Mayonnaise fumée | 74 | Sauce avocat |
| 54 | Sauce iodée | 74 | Sauce tzaziki |
| 56 | Vinaigrette de moules | 76 | Sauce kiwi |
| 56 | Sauce vitello tonnato | 76 | Sauce mangue |

Également aux Éditions Ouest-France :



Sébastien Merdrignac tient à remercier les céramistes :
Laëtitia Chapin et Margot Lhomme.

Éditions OUEST-FRANCE

Lille - Rennes

Éditeur Jérôme Le Bihan
Coordination éditoriale Marine Le Ruyet
Collaboration éditoriale Chloé Le Sech
Conception graphique
Studio graphique des Éditions Ouest-France
Mise en page et photogravure Graph&Ti, Rennes (35)
Impression Gibert Clarey, Chambrey-Lès-Tour (37)

© 2015, Éditions Ouest-France
Édilarge SA, Rennes
ISBN : 978-2-7373-6497-6
Dépôt légal : septembre 2015
N° d'éditeur : 7601.01.03.09.15

Imprimé en France

Retrouvez-nous sur www.editionsouestfrance.fr