

MAYONNAISE LÉGÈRE

Sans huile

 10 minutes

 10 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 pot de skyr (140 g)
- 1 unité d'oeuf, jaune (jaune d'oeuf), cru (18 g)
- 1 cuillère à café de moutarde (6 g)
- 6 grammes de vinaigre
- 3 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 gramme de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez le jaune d'œuf avec la moutarde et le vinaigre. Ajoutez le sel et le poivre.
- 2° Ajoutez progressivement le skyr tout en mélangeant.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (44 g) | % AR |
|---------------------|-----------|--------------------|------|
| ÉNERGIE | 83 kcal | 36 kcal | 2 % |
| PROTÉINES | 10 g | 4 g | 9 % |
| GLUCIDES | 4 g | 2 g | 1 % |
| SUCRES | 3 g | 1 g | 2 % |
| LIPIDES | 3 g | 1 g | 2 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 0 g | 2 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 0 g | 0 g | 0 % |
| SODIUM | 741 mg | 322 mg | 13 % |