Maëlys AUDRAS
Diététicien · 719501850

SAUCE À L'OSEILLE

Idéal pour accompagner du poisson de manière occasionnelle.

15 minutes
6 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes d'oseille, crue
- 2 échalotes, crues (52 g)
- 100 grammes de crème, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse
- 150 grammes de vin blanc (sec)
- Le jus d'un citron

MODE DE PRÉPARATION

1° Laver et ciseler l'oseille finement. Laver et ciseler l'échalote finement.

2° Dans une poêle, faire revenir l'échalote avec une c. à café d'huile. Mouiller avec le vin blanc (à feu fort pour l'évaporation de l'alcool). Ajouter l'oseille et le jus de citron. Faire cuire quelques minutes à feu moyen pour faire réduire la préparation. Abaisser à feu doux et terminer par ajouter la crème. Laisser chauffer quelques minutes. C'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (75 g)	% AR
ÉNERGIE	80 kcal	60 kcal	3 %
PROTÉINES	1 g	1 g	2 %
GLUCIDES	4 g	3 g	1 %
SUCRES	2 g	1 g	1 %
LIPIDES	4 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	10 mg	7 mg	0 %