

Mayonnaise light



15 minutes



25/càs



3/4 personnes



4 fois moins
calorique que
la traditionnelle

Ingrédients



1 oeuf



100g de fromage blanc



1 càs de moutarde



Sel/Poivre

Étapes

Faire bouillir une petite casserole d'eau.

Y faire cuire l'oeuf environ 10 minutes.

Récupérer le jaune et l'écraser à la fourchette dans un bol avec la moutarde.

Ajouter le fromage blanc et battre au fouet doucement.

Saler et poivrer.

Conservation : 4 jours au réfrigérateur.

Astuces : Ajouter des herbes aromatiques hachées finement au choix pour donner du peps à la mayonnaise (persil, coriandre, ciboulette, basilic).