

Sauce béarnaise Light.

68 calories par personne

Accompagne parfaitement les viandes rouges saignantes

Ingrédients pour 6 personnes :

100g de lait concentré non sucré, demi-écrémé

3 jaunes d'œufs

40g d'échalotes pelées et ciselées

1 cuillère à café d'estragon frais haché

15cl de vinaigre d'alcool blanc

10cl d'huile de noix de coco

½ cuillère à café de poivre mignonnette

Pour servir :

1 cuillère à soupe de persil frais haché

1 cuillère à soupe d'estragon frais haché



Préparation :

Mettre l'échalote, le vinaigre d'alcool blanc, le poivre et l'estragon dans une casserole.

Faire réduire le liquide aux $\frac{3}{4}$ et retirer du feu.

Mettre le lait concentré dans un récipient creux et le battre, à la main ou au fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une crème fouettée.

Réserver au frais.

Dans la casserole de réduction d'échalote, ajouter les jaunes d'œufs et remettre sur feu doux en fouettant. Amener progressivement la température de la réduction et des jaunes à 65°C : température de coagulation du jaune d'œuf.

Le mélange épaissit et devient crémeux.

Incorporer petit à petit le lait concentré en continuant de fouetter sur le coin du feu.

Ajouter les herbes hachées et saler.