

Sauce Échalote et vin rouge

- 2 échalotes
- 400gr de tofu ou tempeh ou champignons cuits
- 2 c a c de maïzena
- 25cl de vin rouge
- 50 cl de bouillon de légume
- Sel/poivre
- 1 c a c de margarine

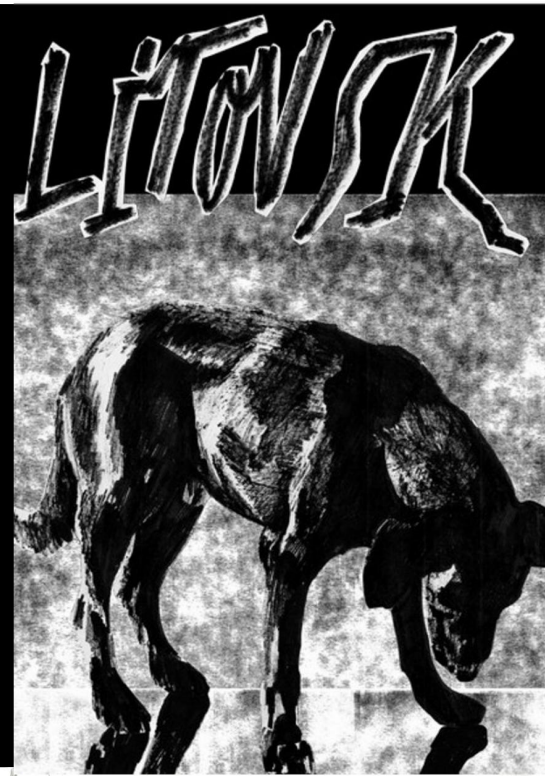
Faire revenir les échalotes coupées dans un peu d'huile. Ajouter le tofu ou autre.

Ajouter la maïzena et bien remuer.

Ajoute le vin rouge et laisse réduire/épaissir un peu. Ajoute le bouillon de légumes

Laisse réduire jusqu'à une texture lisse et un peu épaissie.

Sert avec de la purée, du riz ou des frites.



Sauce Béchamel

- 50 cl de lait végétal sans sucre
- 3 c.a s. de farine
- 3 c. a s. d'huile
- Sel/poivre
- 1 c. a S. de levure de bière

Fais chauffer un peu l'huile.

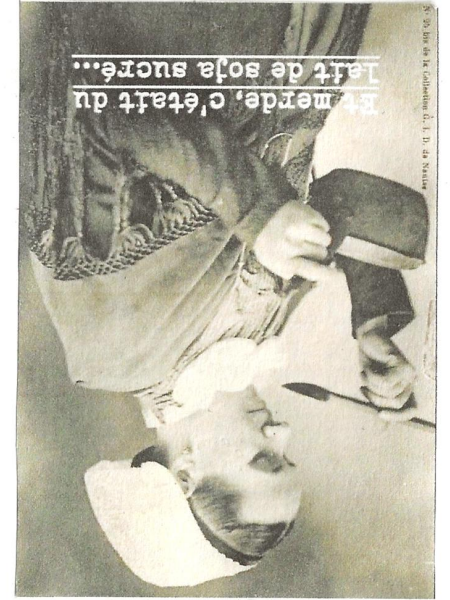
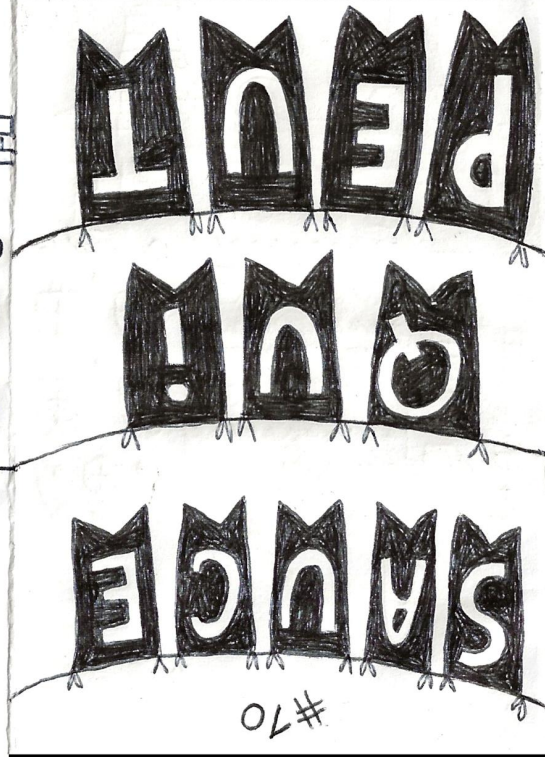
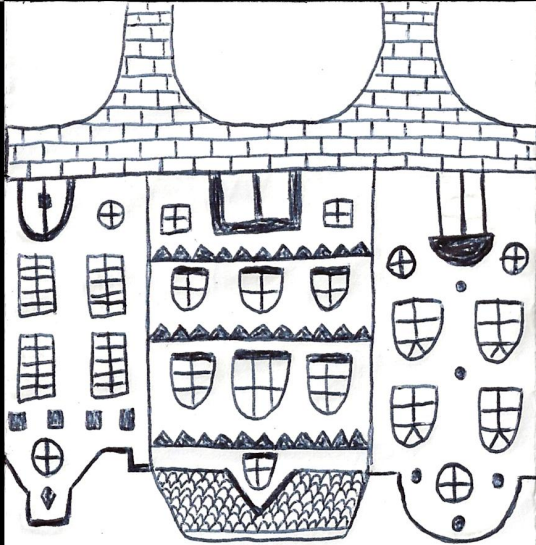
Ajoute la farine et touille bien : Ça fait un roux.

Une fois que c'est lisse, ajoute le lait.

Fouette a feux doux jusqu'à épaississement.

Ajoute le sel/poivre/levure de bière.

Voilà.



Sauce Hollandaise
 25 cl de lait végétal sans sucre 130
 gr de margarine
 150 gr de farine
 2 c a s de jus de citron
 1 c a c de levure de bière
 1 c a c d'all en poudre
 sel/poivre
 Fais fondre la margarine dans une
 casserole.
 Ajoute la farine et touille pour avoir
 un mélange lisse.
 Ajoute le lait et touille jusqu'à
 épaississement.
 Hors du feu, ajoute le reste des
 ingrédients.
 Tu peux la servir avec du riz, des
 asperges ou des frites.