



Nos 3 meilleures sauces à burger

PORTIONS

375 ml (1 1/2 tasse) pour la sauce à l'ail rôti et la sauce lime et coriandre, 310 ml (1 1/4 tasse) pour la sauce classique

TEMPS DE PRÉPARATION

10 minutes pour chaque sauces

RÉFRIGÉRATION

30 minutes (sauce à l'ail rôti)

TEMPS DE CUISSON

40 minutes (sauce à l'ail rôti)

Information nutritionnelle

Par portion de 30 ml (2 c. à soupe) de sauce à l'ail rôti: calories 110; protéines 1 g; matières grasses 11 g; glucides 2 g; fibres 0 g; fer 0 mg; calcium 26 mg; sodium 98 mg

Par portion de 30 ml (2 c. à soupe) de sauce classique: calories 122; protéines 0 g; matières grasses 11 g; glucides 5 g; fibres 0 g; fer 0 mg; calcium 6 mg; sodium 217 mg

Par portion de 30 ml (2 c. à soupe) de sauce lime et coriandre: calories 37; protéines 1 g; matières grasses 3 g; glucides 2 g; fibres 0 g; fer 0 mg; calcium 29 mg; sodium 14 mg



Le secret d'un burger qui sort de l'ordinaire est dans la sauce ! Osez faire changement du classique trio « relish – moutarde – ketchup » avec ces trois sauces aussi savoureuses que faciles à préparer.

Ingrédients

Sauce à l'ail rôti

- 2 petites têtes d'ail (bulbes entiers)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- 160 ml (2/3 de tasse) de mayonnaise
- 80 ml (1/3 de tasse) de yogourt grec nature 0 %
- 30 ml (2 c. à soupe) de parmesan râpé
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon

Sauce classique

- 160 ml (2/3 de tasse) de mayonnaise
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce barbecue
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce Worcestershire
- 30 ml (2 c. à soupe) de relish sucrée
- 30 ml (2 c. à soupe) de ketchup
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'oignons
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de moutarde jaune

- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de poudre d'ail
- Sel et poivre au goût

Sauce lime et coriandre

- 250 ml (1 tasse) de crème sure 14 %
- 125 ml (1/4 tasse) de feuilles de coriandre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'oignon vert haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- Sel et poivre du moulin au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

Sauce à l'ail rôti

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Couper le quart supérieur des têtes d'ail.
- 3 Déposer les têtes d'ail sur une grande feuille de papier d'aluminium. Arroser d'huile d'olive. Saler et poivrer. Envelopper les têtes d'ail dans le papier d'aluminium.
- 4 Cuire au four de 40 à 50 minutes. Retirer du four et laisser tiédir.
- 5 Presser les têtes d'ail pour en retirer les gousses.
- 6 Dans le contenant du mélangeur, déposer les gousses d'ail rôties, la mayonnaise, le yogourt, le parmesan, le jus de citron et la moutarde de Dijon. Émulsionner 1 minute. Saler et poivrer.
- 7 Réfrigérer de 30 minutes à 1 heure.

Sauce classique

- 1 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

Sauce lime et coriandre

- 1 Dans le contenant du mélangeur, déposer tous les ingrédients. Émulsionner 1 minute.