



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris! X

**COUP  
POUCE**



## Sauce hollandaise

Par Coup de Pouce

### INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de beurre non salé
- 2 gros jaunes d'oeufs
- 2 cuillères à table d'eau froide
- 1 cuillère à table de jus de citron
- 1/8 cuillère à thé de sel

Préparation	15 minutes
Cuisson	10 minutes
Portion(s)	1 portion

### VALEURS NUTRITIVES

Par portion de 1 c. à table (15 ml)

Sodium	31 mg
Protéines	1 g
Calories	63
Total gras	7 g
Cholestérol	57 mg
Gras saturés	4 g

### PRÉPARATION

1. Dans une petite casserole, faire fondre le beurre à feu moyen-doux. À l'aide d'une cuillère, retirer le petit-lait (les particules blanches) en surface. Verser lentement le beurre clarifié dans une tasse à mesurer (jeter les particules blanches qui restent dans la casserole).

2. Dans la partie supérieure d'une autre petite casserole, à l'aide d'un fouet, mélanger les jaunes d'oeufs et l'eau jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Chauffer à feu moyen, en fouettant sans arrêt, jusqu'à ce que le mélange ait légèrement épaissi. Ajouter petit à petit 1/4 t (60 ml) du beurre clarifié, 1 c. à tab (15 ml) à la fois, en fouettant après chaque addition jusqu'à ce qu'il soit incorporé et que le mélange ait épaissi (réserver le reste du beurre clarifié pour un usage ultérieur). Incorporer le jus de citron et le sel

Votre  
gouvernement



Faut pas juste trier, faut trier juste. X

Donne environ 2/3 t (160 ml).

### Les bons trucs

- La sauce hollandaise et sa cousine au vin blanc, la béarnaise, sont des sauces à base de jaunes d'oeufs émulsionnées à chaud. La technique de l'émulsion sert à combiner deux ingrédients insolubles: un corps gras (comme le beurre ou l'huile) et un liquide acide (comme du vin ou du vinaigre).
- Ne pas chauffer les sauces trop longtemps et éviter de les cuire à feu élevé, car elles auront tendance à tourner (se séparer).
- Fouetter sans arrêt pour éviter que les oeufs ne cuisent et perdent ainsi leur liant.
- Pour récupérer une sauce tournée, ajouter 1 à 2 c. à tab (15 à 30 ml) d'eau glacée à la sauce chaude et fouetter jusqu'à ce que la sauce redevienne lisse.
- Plus on ajoute de beurre, plus la sauce sera épaisse.
- Si la sauce est trop épaisse, on ajoute de l'eau, 1 c. à tab (15 ml) à la fois, en fouettant après chaque addition.

