

# SAUCE MOUTARDE

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ

5 min  
PRÉPARATION

10 min  
CUISSON

300 ml  
(1  
tasse)  
PORTIONS



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

127  
CALORIES

1 g  
PROTÉINES

13 g  
GLUCIDES

8 g  
MATIÈRES GRASSES

## INGRÉDIENTS

2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
1 1/2 c. à table	Oignon haché	25 ml
2 c. à thé	Moutarde en poudre	10 ml
2 c. à table	Miel	30 ml
1 c. à table	Moutarde de dijon	15 ml
1 tasse	Bouillon de volaille ou 125 ml (1/2 tasse) de vin et 125 ml (1/2 tasse) de bouillon	250 ml
1 c. à table	Fécule de maïs délayée dans un peu de bouillon	15 ml

## PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle à surface antiadhésive.
2. Faire revenir l'oignon haché.
3. Ajouter la moutarde en poudre délayée dans le miel et la moutarde de Dijon et bien remuer.
4. Ajouter le bouillon ou le mélange vin-bouillon et amener à ébullition.
5. Incorporer la fécule délayée et laisser épaissir à feu doux.