



Les sauces GoodFat GoodCarb

- le vrai luxe au nouvel an -

Beurre blanc classique (6 personnes)

Ingédients

- 180 g de beurre doux
- 2 échalotes (\approx 60 g)
- 10 cl de vin blanc sec
- Sel, poivre

Préparation

1. Ciseler les échalotes, les faire réduire avec le vin blanc jusqu'à quasi évaporation.
2. Hors du feu, incorporer le beurre froid en morceaux en fouettant.
3. Assaisonner.

Portion \approx 30 g de sauce / personne

Macros (1 personne)

- **Énergie** : \sim 215 kcal
- **Lipides** : \sim 23 g
- **Protéines** : \sim 0,3 g
- **Glucides nets** : \sim 0,5 g

- ✓ 100 % GoodFat
- ✓ Zéro épaississant, zéro sucre

Sauce hollandaise (ou mousseline) – 6 personnes

Ingédients

- 6 jaunes d'œufs
- 180 g de beurre
- Jus d'1 citron
- Sel

(Option mousseline : ajouter 1 blanc monté en neige pour plus de légèreté)



Préparation

1. Fouetter les jaunes au bain-marie avec le citron.
2. Ajouter le beurre fondu progressivement.
3. Saler, retirer du feu.

Portion ≈ 45 g / personne

Macros (1 personne)

- **Énergie** : ~245 kcal
- **Lipides** : ~25 g
- **Protéines** : ~3 g
- **Glucides nets** : ~0,6 g

- ✓ Très rassasiante
- ✓ Idéale pour poissons maigres et crustacés

Sauce crème entière aux herbes (6 personnes)

Ingrédients

- 30 cl de crème entière (30 % MG)
- Jus d'1/2 citron ou 1 c. à c. de moutarde
- Herbes fraîches (aneth, ciboulette, estragon)
- Sel, poivre

Préparation

1. Chauffer doucement la crème.
2. Ajouter citron ou moutarde, puis les herbes.
3. Rectifier l'assaisonnement.

Portion ≈ 50 ml / personne

Macros (1 personne)

- **Énergie** : ~150 kcal
- **Lipides** : ~15 g
- **Protéines** : ~1 g
- **Glucides nets** : ~1 g

⚠ Éviter absolument les crèmes “légères” (souvent sucrées)



⌚ Mayonnaise maison à l'huile d'olive (6 personnes)

Ingédients

- 2 jaunes d'œufs
- 250 ml d'huile d'olive douce
- 1 c. à s. de jus de citron
- Sel

Préparation

1. Fouetter jaunes + citron.
2. Verser l'huile en filet en fouettant jusqu'à émulsion.
3. Saler.

Portion≈ 35 g / personne

Macros (1 personne)

- **Énergie** : ~310 kcal
 - **Lipides** : ~34 g
 - **Protéines** : ~1 g
 - **Glucides nets** : ~0,4 g
- ✓ Ultra GoodFat
✓ Très rassasiante → petites quantités suffisent

⌚ Sauce avocat – citron (6 personnes)

Ingédients

- 3 avocats mûrs (~ 450 g chair)
- Jus d'1 citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. Mixer tous les ingrédients jusqu'à texture lisse.
2. Ajuster citron et sel.

Portion≈ 70 g / personne

Macros (1 personne)

- **Énergie** : ~160 kcal
- **Lipides** : ~14 g



- **Protéines** : ~2 g
- **Glucides nets** : ~2 g

- ✓ Option fraîche
- ✓ Bonne alternative sans produits laitiers

🌿 Fromage frais aux herbes (6 personnes)

Ingédients

- 300 g de fromage frais entier (type Philadelphia, St Môret entier...)
- Herbes fraîches
- Poivre, citron

Préparation

1. Mélanger fromage frais, herbes et citron.
2. Poivrer.

Portion ≈ 50 g / personne

Macros (1 personne)

- **Énergie** : ~115 kcal
- **Lipides** : ~11 g
- **Protéines** : ~2 g
- **Glucides nets** : ~1 g

- ✓ Très digeste
- ✓ Parfait avec poissons froids ou fruits de mer