

LA MAYONNAISE

sans-gluten & végé



La mayonnaise nous viendrait, possiblement, de moyeu(x) (ou moyen) qui signifie jaune d'œuf en vieux français et l'ancien verbe mailler signifiant « battre»...

La recette originale de la mayonnaise se compose de jaune d'œuf, de vinaigre, d'huile, de sel et de poivre. On peut y ajouter différents ingrédients pour en relever le goût comme le citron, la **moutarde**, cette dernière améliorant la **fermeté de l'émulsion**.

En matière de cuisine l'œuf est utilisé, entre autre, pour apporter du moelleux, comme dans la mayonnaise, et le **moelleux nous pouvons l'apporter grâce au tofu soyeux**.



UTILISATION	SUBSTITUT	POUR 1 OEUF	EFFET
cakes cookies muffins mayonnaise	Tofu soyeux (magasin bio)	mixez le tofu soyeux et ajoutez le en dernier à la préparation. 1 oeuf = 60g 3 oeufs = 120g 5 oeufs = 180g	apporte du moelleux

Ingrédients pour un bol de mayonnaise

3 càs de tofu soyeux
1 càc de moutarde forte
(attention moutarde déconseillée aux cœliaques)
1 pincée de bicarbonate
1 poivre de Selim moulu
Huile au choix : olive, pépins de raisins, colza, noix

Préparation

Mixer le tofu soyeux jusqu'à ce qu'il soit bien aéré.
Incorporer la moutarde, le bicarbonate, le poivre de Selim moulu
Fouetter en versant peu à peu l'huile de façon à faire épaissir la mayonnaise.
Ajouter éventuellement des herbes fraîches ciselées ou un jus de citron.
Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Bon appétit !