

Sauce béarnaise légère

sauce pour entrées et plats délices

Ingrédients pour 1 personne

- 1 yaourt
- 1 jaune d'œuf
- 1 échalote
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique ou de cidre
- 1 cuillère à café d'estragon séché ou frais
- 10cl d'eau ou de bouillon de volaille

Préparation 10 minutes / Cuisson 5 minutes

- Éplucher et couper en petits morceaux l'échalote
- Dans une casserole mélanger le vinaigre, l'échalote et l'eau (ou le bouillon)
- Porter à ébullition et laisser réduire (évaporer), il doit rester environ trois cuillères à soupes de liquide
- Retirer du feu attendre quelques minutes et ajouter le jaune d'œuf
- Remettre la casserole à feu doux et laisser cuire quelques minutes en mélangeant sans arrêt pour faire monter la béarnaise
- Lorsque la sauce est crémeuse la verser dans un bol
- Ajouter le yaourt, l'estragon et assaisonner
- Bien mélanger et réserver au réfrigérateur

Accompagnement

- Vous pouvez préparer cette sauce pour agrémenter de nombreux plats comme des bâtonnets de légumes, un poisson, des pommes de terre...