

Sauce au Citron Onctueuse à l'Arrow-root

Présentation

- Une sauce légère, sans gluten et naturellement épaissie grâce aux propriétés de l'arrow-root.
- Texture translucide et brillante, idéale pour accompagner poissons, volailles ou légumes vapeur.
- Temps de préparation : 5 minutes.
- Temps de cuisson : 5 minutes.

Ingrédients

- 250 ml de bouillon de légumes ou de volaille
- Jus de 2 citrons frais
- 1 cuillère à soupe de poudre d'arrow-root
- 2 cuillères à soupe d'eau froide (pour diluer)
- 1 cuillère à soupe de beurre ou d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin
- Zeste d'un citron (optionnel)

Matériel nécessaire

- Une petite casserole
- Un fouet manuel
- Un petit bol
- Une râpe fine pour le zeste

Étapes de préparation

- Dans un petit bol, délayez la poudre d'arrow-root avec les 2 cuillères à soupe d'eau froide jusqu'à obtenir un mélange parfaitement lisse.
- Faites chauffer le bouillon et le jus de citron dans une casserole à feu moyen.
- Une fois le mélange frémissant, versez progressivement le mélange d'arrow-root tout en fouettant énergiquement pour éviter les grumeaux.
- Laissez épaissir pendant 1 à 2 minutes à feu doux jusqu'à obtenir la consistance nappante souhaitée.
- Retirez du feu, incorporez le beurre ou l'huile pour la brillance, puis assaisonnez avec le sel, le poivre et le zeste de citron.

Conseils de chef

- Ne faites jamais bouillir l'arrow-root trop longtemps, car il perdrait son pouvoir épaississant.
- Si la sauce devient trop épaisse, ajoutez simplement un filet d'eau ou de bouillon pour ajuster la texture.
- L'arrow-root est une alternative idéale à la fécule de maïs pour les personnes sensibles au gluten.