

Sauce soja cacahuète

sauce délice

Ingrédients pour 2 personnes

- 10 cl de crème de coco
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de purée ou beurre de cacahuète
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz ou 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 petite cuillère à soupe de sirop d'agave
- 5 cacahuètes
- Épices au choix : coriandre, persil, ciboulette, gingembre, curcuma, poivre..

Préparation 5 minutes / Cuisson 5-10 minutes

- Couper en morceaux les cacahuètes et réserver
- Dans un saladier mélanger tous les autres ingrédients
- Mélanger énergiquement avec un fouet, ou vous pouvez utiliser un mixeur
- Ajouter les morceaux de cacahuètes, mélanger
- Réserver au frais
- Si vous souhaitez utiliser cette sauce pour un plat chaud,
- Mettre les ingrédients dans une casserole et mélanger
- Faire chauffer à feu doux 5-10 minutes sans faire bouillir et en mélangeant de temps en temps

Accompagnement

- Vous pouvez préparer cette sauce pour agrémenter des salades, du poulet, ou encore du poisson...

Conseil

- Cette sauce est riche en sel, je vous conseil de faire attention au choix de vos autres aliments sur la journée pour ne pas trop dépasser les apports en sel recommandés.

Diétôdélices