

## SAUCE HOLLANDAISE EXPRESS



Cette sauce minute est inratable, selon les critères choisis pour les recettes de ce livre : faciles et rapides... Des jaunes d'œufs sont montés au mixeur avec du beurre à peine fondu et un filet de citron. On ajoute un tour de moulin à poivre et hop ! Cette sauce que l'on présente souvent avec des poissons tempérera aussi à merveille l'amertume des chicons cuits, pour les premières dégustations des débutants en saveurs amères...

- ◆ 200 g de beurre fondu à la vapeur douce
- ◆ 4 jaunes d'œufs
- ◆ 2 cuill. s. de jus de citron
- ◆ une pincée de sel

**Durée :**  
**20 secondes**

NB: Il faut, pour cette version express, un mixeur (voir illu page 137) et un bol ad hoc, plus haut que large, du diamètre du pied du mixeur environ.

- ➊ Fouettez les jaunes d'œufs dans le bol du mixeur avec le jus de citron et le sel.
- ➋ Faites fonctionner le mixeur à vitesse modérée et laissez couler en fin filet le beurre que vous aurez fait fondre dans un bol placé dans le cuit-vapeur (durée : une minute).
- ➌ Lorsque vous avez mis tout le beurre, arrêtez l'appareil : la sauce est prise, c'est prêt !
- ➍ Gardez la sauce au bain-marie dans le haut du cuit-vapeur avant de servir (l'eau doit juste frémir).

### Les œufs ? Aïe, j'ai mal aux artères...

Voilà quelques dizaines d'années que les œufs sont interdits aux personnes dont le taux de cholestérol est trop élevé. Peut-être à tort, comme on le découvre seulement maintenant, entre autres parce que le jaune d'œuf contient de la lécithine, du fer, du soufre et d'autres oligoéléments qui permettent un métabolisme correct du cholestérol. La lécithine lierait le cholestérol et l'empêcherait de se déposer sur les parois des artères, entre autres. De plus, les œufs sont une excellente source alimentaire organique des composants protéinés les plus essentiels, sans compter les autres apports très nutri-denses. C'est un aliment source hors pair, dont il est dommage de se passer surtout depuis que l'on sait que sa consommation n'influe pas sur le taux de cholestérol.

Le supplément d'Octobre 2000 du *Journal of the American College of Nutrition* a publié les présentations d'une conférence: *Où serions-nous sans l'œuf ? Une conférence sur le premier alicament naturel*. On y lira de précieuses infos sur les œufs et le cholestérol, par de prestigieux chercheurs qui nous rappellent qu'il «est largement démontré qu'il n'y a pas de lien direct entre le cholestérol alimentaire et les taux sanguins de cholestérol» (ma traduction).

Peut-être peut-on retenir qu'il serait simplement utile :

- ✎ d'éviter les œufs dans les préparations industrielles telles les flans et crèmes en petits pots ou les mayonnaises en bocaux (sont-ce encore des œufs ? c'est le cholestérol des œufs oxydé par la mise en poudre et les traitements industriels qui est à éviter!);
- ✎ de consommer idéalement les œufs mollets, à la coque ou en *Œufs brouillés* à la vapeur, plutôt qu'en omelettes à la poêle dans de laides graisses;
- ✎ d'acheter des œufs en provenance directe d'une ferme saine, tout frais tout bons, riches en justes proportions d' $\Omega$ -3 et  $\Omega$ -6 si les poules picorent au dehors;