

MAYONNAISE



VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 30g de mayonnaise

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
0,5	29	0	268

INGRÉDIENTS:

- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à café de moutarde forte
- Un peu de jus de citron
- 200ml d'huile neutre (ici tournesol)
- Sel/poivre

RECETTE – FACILE

- Dans un récipient, verser le jaune d'œuf
- Puis ajouter la moutarde
- Ajouter le jus de citron,
- Fouetter le tout,
- Verser l'huile en filet tout en fouettant
- Fouetter jusqu'à obtenir une bonne texture
- Saler et poivrer avant de déguster

MATÉRIEL

Bol, fouet, cuillère