

# LES RECETTES LÉGÈRES



Les  
sauces

Recettes élaborées par les diététiciennes  
du Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains

# SOMMAIRE

	Page
<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>2</b>
<b>I - SAUCES POUR SALADES ET CRUDITÉS</b> .....	<b>3</b>
▪ Vinaigrette légère .....	3
▪ Sauce aux herbes .....	3
▪ Vinaigrette à l'échalote .....	4
▪ Sauce anchoïade .....	4
▪ Sauce au bleu .....	5
▪ Sauce au fromage .....	5
<b>II - SAUCES POUR VIANDES ET POISSONS FROIDS</b> .....	<b>6</b>
▪ Sauce verte .....	6
▪ Mayonnaise allégée .....	6
▪ Sauce bulgare .....	7
▪ Sauce curry .....	7
▪ Sauce « Cocktail » .....	7
▪ Mayonnaise à l'avocat .....	8
▪ Sauce gribiche .....	8
<b>III - SAUCES POUR VIANDES ET POISSONS CHAUDS</b> .....	<b>9</b>
▪ Sauce piquante .....	9
▪ Sauce au safran .....	9
▪ Coulis de courgettes .....	10
▪ Sauce béarnaise .....	10
▪ Sauce au poivre .....	11
<b>IV - SAUCES POUR LÉGUMES ET FÉCULENTS</b> .....	<b>12</b>
▪ Sauce tomate .....	12
▪ Sauce russe .....	12
▪ Sauce Blanche / Aurore / Normande / Mornay / Nantua .....	13
▪ Sauce aux champignons .....	14
<b>V - SAUCES ET CRÈMES DESSERTS</b> .....	<b>15</b>
▪ Crème vanillée .....	15
▪ Coulis de fruits rouges .....	15
▪ Crème pâtissière .....	16
▪ Glaçage .....	16
▪ Crème anglaise .....	17
▪ Crème orange-Thé .....	17
▪ Nappage au chocolat .....	18

# LES RECETTES LÉGÈRES



Les  
sauces



## LE CENTRE NUTRITIONNEL DES THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

Véritable école de la nutrition, le Centre Nutritionnel est animé par une équipe de professionnels (diététiciens, éducateurs sportifs...) qui vous aide à préparer votre retour de cure en toute sérénité.

Retrouvez toutes nos actualités sur  
[www.thermes-brideslesbains.fr](http://www.thermes-brideslesbains.fr)



THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

Thermes de Brides-les-Bains  
BP 14 - 73573 Brides-les-Bains  
T. 04 79 55 23 44  
[thermes@thermes-brideslesbains.fr](mailto:thermes@thermes-brideslesbains.fr)

Document et photos non contractuels · Crédits photos : Adobe stock photo / Iblinova ; Pixabay / Engin Akyurt, Stevepb