

Aïoli

4X  personnes •  Facile •  Préparation 15 mn •  Cuisson 10 mn



Ingrédients

- ✓ 5 g de moutarde forte
- ✓ 125 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 100 g d'eau tiède
- ✓ 75 g d'huile d'olive
- ✓ 60 g de gousses d'ail épluchées
- ✓ 40 g de **Crackers aux herbes Loprofin** réduits en poudre
- ✓ Sel, poivre

Préparation


Cuire les gousses d'ail épluchées à l'eau salée pendant 10 mn. Les égoutter et les écraser au pilon.

Dans un petit saladier, verser la moutarde, le **Substitut d'œuf Loprofin**, l'ail cuit et écrasé.

Diluer en fouettant avec l'eau tiède. Monter à l'huile d'olive.

Ajouter la poudre de **Crackers aux herbes Loprofin**.

Bien mélanger, assaisonner. Réserver au froid.

 **ASTUCE Toque Chef** : Servir l'aïoli dans une coupelle accompagnée de légumes à tremper, coupés en petits bâtonnets (radis, carottes, concombres, céleri branche...).



Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
	338 kcal	1,19 g	31 mg	46 mg	12 mg	50 mg	42 mg	13 mg
		1 1/2 part	1 4/5 part	1 1/5 part	1 part	1 2/3 part		

Attention ces valeurs ne prennent pas en compte les ingrédients de l'Astuce Toque Chef.

Recettes de bases