

Pour 1 cuillère à soupe :



# Sauce oignon poivre



@les\_clefs\_dadi

## **Ingredients**

- 250 ml crème d'avoine
- 1 càs d'huile d'olive
- 2 oignons de petite taille
- 1 petite échalote
- Poivre
- ½ bouillon de viande

## **Préparation**

- ❶ Coupez l'oignon et l'échalote en petits morceaux.
- ❷ Faites revenir dans un filet d'huile d'olive, l'oignon et l'échalote dans la poêle où vous avez chauffé au préalable votre viande.
- ❸ Une fois que l'oignon est revenu (mais pas cramé) ajouter la crème de soja et le poivre et mélangez jusqu'à ce que la sauce épaississe .

## **Manger équilibré**

Cette sauce accompagnera parfaitement vos viandes (poulet, côte de porc, steak haché ...)

Cette sauce peut se servir avec des pâtes, du riz, de la semoule, des pommes de terre ...

Déduisez une portion de lipides de vos apports journaliers en consommant cette sauce.

Quelques idées de plats avec cette sauce :

- Pâtes poulet champignons sauce oignons poivre
- Wraps façon galette : Steak, champignon, sauce oignon poivre
- Côté de porc, pomme de terre, haricot vert, sauce oignon poivre
- Purée, steak haché, champignon, sauce oignon poivre