

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

La sauce à toutes les sauces de Marion



MAG#4 SAUCE VIANDE



Imprimer



Commenter

Préparation: **3 min**

Ingrédients Pour 4 personnes

- 4 échalotes
- 2 c. à s. de tamari
- 1-2 c. à c. de thym
- QS huile d'olive douce

1. Versez 1/3 d'eau dans le faitout du Vitaliseur, couvrez avec le couvercle et portez à ébullition.
2. Dès que l'eau bout, déposez les échalotes entières avec leur peau dans le panier du Vitaliseur, couvrez et cuisez 15-20 minutes suivant la taille des échalotes. Vérifiez bien la cuisson en les piquant avec la pointe d'un couteau qui doit s'enfoncer assez facilement car on souhaite les échalotes confites.
3. Une fois cuites, laissez-les tiédir un peu, puis, retirez leur enveloppe et taillez-les dans le sens de la longueur. Comme ça glisse un peu, vous n'obtiendrez pas des tranches régulières, c'est normal.
4. Recouvrez d'huile d'olive, ajoutez le tamari et le thym, puis remettez le bol dans le Vitaliseur, feu éteint, pour faire infuser cette sauce 5-10 minutes.
5. Servez avec votre plat du jour.

Sacrée sauce que celle-là ! Une fois goûtée, plus moyen de s'en passer car, en plus d'être délicieuse, elle s'accorde avec tout : viande, poisson, légumes, céréales et légumineuses. Mais si vous voulez tout savoir, c'est avec un magret cuit 7-8 minutes à la vapeur douce qu'on la préfère ainsi que Marion nous l'avait préparée lors du tout premier tournage.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)