

20 SAUCES *Healthy*

Naturels | Équilibrés | Pleins de goût

- ✓ Gourmandes mais plus légères
- ✓ Ingrédients faciles à trouver
- ✓ Prêtes en quelques minutes
- ✓ Accompagne vos recettes



ANNE | Créatrice du guide 20 sauces healthy



Bienvenue & Merci

Merci d'avoir choisi ce guide « **20 Sauces Healthy** ».

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez envie de **manger mieux**, sans renoncer au goût ni au plaisir.

Et pour ça, vous êtes exactement au bon endroit.

J'ai créé cet ebook avec une idée simple : vous montrer que **ce sont souvent les sauces qui font toute la différence** dans un plat.

Parce qu'un repas sain ne doit jamais être fade. Et qu'il est tout à fait possible d'ajouter **du goût, de la gourmandise et du plaisir...** sans exploser les calories.

Dans ces pages, vous allez découvrir :

- des sauces rapides à préparer
- des recettes simples avec peu d'ingrédients
- des alternatives légères aux sauces industrielles
- des sauces riches en protéines grâce au skyr
- des idées pour accompagner tous vos plats du quotidien

Sommaire

Sauce yaourt citron légère.....	1
Sauce Caesar healthy au yaourt.....	2
Sauce miel moutarde légère.....	3
Sauce barbecue healthy maison.....	4
Sauce burger healthy.....	5
Sauce fromagère légère au skyr.....	6
Sauce ail et fines herbes.....	7
Sauce tzatziki healthy.....	8
Sauce curry légère au yaourt.....	9
Sauce épicée type sriracha légère.....	10
Sauce guacamole allégée.....	11
Sauce pesto léger au basilic.....	12
Sauce tomate maison healthy.....	13
Sauce avocat citron.....	14
Sauce tahini légère (sésame).....	15
Sauce asiatique soja miel light.....	16
Sauce cacahuète healthy.....	17
Sauce ranch légère.....	18
Sauce vinaigrette balsamique légère.....	19
Sauce yaourt chocolat healthy (sucrée).....	20
BONUS : Sauce biggy healthy (type fast-food)	21



SAUCE YAOURT CITRON LÉGÈRE

Fraîche, légère et riche en protéines, parfaite pour accompagner tous tes plats healthy.

INGREDIENTS

- 120 g de skyr nature
- 1 cas de jus de citron
- Sel et poivre

Macronutriments (100 G)

55 kcal

P : 9 g
G : 3 g
L : 0,3 g

PRÉPARATION

- Dans un bol, verse le skyr.
- Ajoute le jus de citron, le sel et le poivre.
- Mélange jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.





SAUCE CAESAR HEALTHY

Une version légère, crémeuse et protéinée de la célèbre sauce Caesar.

INGREDIENTS

- 120 g de skyr nature
- 1 cas de jus de citron
- 20 g de parmesan râpé
- Sel et poivre

Macronutriments (100 G)

75 kcal

P : 10 g
G : 3 g
L : 3 g

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélange le skyr avec le jus de citron.
- Ajoute le parmesan râpé, le sel et le poivre.
- Mélange jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.



SAUCE MIEL MOUTARDE LÉGÈRE

Douce, légèrement relevée et parfaitement équilibrée, cette sauce est un incontournable healthy.

INGREDIENTS

- 120 g de skyr nature
- 1 cas de moutarde
- 1 cac de miel
- Sel et poivre

Macronutriments (100 G)

70 kcal

P : 9 g
G : 6 g
L : 0,8 g

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélange la moutarde avec le miel.
- Ajoute le skyr, puis mélange jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Assaisonne avec du sel et du poivre.





SAUCE BARBECUE HEALTHY

Une version légère et savoureuse de la sauce barbecue, parfaite pour accompagner viandes et plats Air Fryer.

INGREDIENTS

- 100 g de concentré de tomate
- 1 cas de vinaigre de cidre
- 1 cac de miel
- 1 cac de paprika
- 1/2 cac d'ail en poudre
- Sel

Macronutriments (100 G)

65 kcal

P : 2 g
G : 12 g
L : 0,5 g

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélange le concentré de tomate avec le vinaigre.
- Ajoute le miel, le paprika, l'ail en poudre et le sel.
- Mélange jusqu'à obtenir une sauce lisse.
- Ajuste la texture avec un peu d'eau si nécessaire.





SAUCE BURGER HEALTHY

Crémeuse, gourmande et légère, cette sauce est parfaite pour accompagner burgers, wraps et sandwiches.

INGREDIENTS

- 120 g de skyr nature
- 1 cas de moutarde
- 1 cas de ketchup
- 20 g de cornichons
- Sel et poivre

Macronutriments (100 G)

65 kcal

P : 9 g
G : 6 g
L : 0,5 g

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélange le skyr avec la moutarde et le ketchup.
- Ajoute les cornichons finement hachés pour apporter du goût et du croquant.
- Assaisonne avec du sel et du poivre, puis mélange jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.



SAUCE FROMAGÈRE LÉGÈRE

Crémeuse et gourmande, cette sauce fromagère revisite un grand classique en version healthy.

INGREDIENTS

- 120 g de skyr nature
- 30 g de fromage râpé (emmental ou mozzarella)
- Sel et poivre

Macronutriments (100 G)

95 kcal

P : 11 g
G : 3 g
L : 4 g

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélange le skyr avec le fromage râpé.
- Ajoute une pincée de sel, du poivre et mélange bien.
- Pour une texture plus fondante, tu peux légèrement chauffer quelques secondes au micro-ondes ou Air Fryer (dans un récipient adapté).



SAUCE AIL ET FINES HERBES

Fraîche, parfumée et légère, parfaite pour accompagner légumes, viandes ou pommes de terre.

INGREDIENTS

- 120 g de skyr nature
- 1 gousse d'ail
- 1 cas de fines herbes (persil, ciboulette...)
- Sel et poivre

Macronutriments (100 G)

60 kcal

P: 10 g
G: 3 g
L: 0,5 g

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélange le skyr.
- Ajoute l'ail haché et les fines herbes.
- Assaisonne avec du sel et du poivre, puis mélange bien.
- Laisse reposer quelques minutes pour développer les saveurs.





SAUCE TZATZIKI HEALTHY AU SKYR

Une sauce fraîche, légère et ultra rafraîchissante, idéale pour accompagner viandes, wraps ou légumes.

INGREDIENTS

- 120 g de skyr nature
- 80 g de concombre
- 1/2 gousse d'ail
- 1 cas de jus de citron
- Sel et poivre

Macronutriments (100 G)

45 kcal

P: 7 g
G: 3 g
L: 0,3 g

PRÉPARATION

- Râpe le concombre, puis presse-le pour enlever l'excès d'eau.
- Dans un bol, mélange le skyr avec le concombre.
- Ajoute l'ail haché, le jus de citron, le sel et le poivre.
- Mélange bien et laisse reposer au frais.





SAUCE CURRY LÉGÈRE AU SKYR

Parfumée, douce et légèrement épicée, cette sauce est parfaite pour accompagner poulet, légumes ou riz.

INGREDIENTS

- 120 g de skyr nature
- 1 cac de curry en poudre
- 1 cas de jus de citron
- Sel et poivre

Macronutriments (100 G)

55 kcal

P : 9 g
G : 3 g
L : 0,5 g

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélange le skyr.
- Ajoute le curry en poudre et le jus de citron.
- Assaisonne avec du sel et du poivre, puis mélange jusqu'à obtenir une texture homogène.





SAUCE ÉPICÉE TYPE SRIRACHA LÉGÈRE

Relevée, crémeuse et légère, cette sauce est idéale pour ajouter du caractère à tes plats.

INGREDIENTS

- 120 g de skyr nature
- 1 à 2 cac de sauce pimentée (type sriracha)
- 1 cas de jus de citron
- Sel

Macronutriments (100 G)

50 kcal

P : 9 g
G : 3 g
L : 0,3 g

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélange le skyr avec la sauce pimentée (type sriracha).
- Ajoute le jus de citron et mélange jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Ajuste la quantité de sauce pimentée selon ton goût.





SAUCE GUACAMOLE ALLÉGÉE

Une version plus légère du guacamole, toujours aussi crémeuse et savoureuse.

INGREDIENTS

- 1 avocat (150 g environ)
- 80 g de skyr nature
- 1 cas de jus de citron
- Sel et poivre

Macronutriments (100 G)

120 kcal

P : 5 g
G : 6 g
L : 8 g

PRÉPARATION

- Écrase l'avocat dans un bol à l'aide d'une fourchette.
- Ajoute le skyr et mélange pour alléger la texture.
- Ajoute le jus de citron, le sel et le poivre.
- Mélange jusqu'à obtenir une texture crémeuse.



SAUCE PESTO LÉGER AU BASILIC

Une version plus légère du pesto traditionnel, tout aussi parfumée et savoureuse.

INGREDIENTS

- 40 g de basilic frais
- 20 g de parmesan
- 15 g de pignons de pin
- 1 cas d'huile d'olive
- Sel et poivre

Macronutriments (100 G)

280 kcal

P : 9 g
G : 5 g
L : 25 g

PRÉPARATION

- Dans un mixeur, ajoute le basilic, le parmesan et les pignons.
- Ajoute un filet d'huile d'olive.
- Mixe jusqu'à obtenir une texture légèrement granuleuse.
- Ajuste avec un peu d'eau si nécessaire pour une version plus légère.





SAUCE TOMATE MAISON HEALTHY

Simple, légère et pleine de goût, cette sauce est parfaite pour accompagner pâtes, viandes ou plats Air Fryer.

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélange le concentré de tomate avec un peu d'eau pour ajuster la texture.
- Ajoute l'ail en poudre, les herbes (origan, basilic), le sel et le poivre.
- Mélange bien jusqu'à obtenir une sauce homogène.

INGREDIENTS

- 100 g de concentré de tomate
- 1/2 cac d'ail en poudre
- 1 cac d'herbes (origan, basilic)
- Sel et poivre

Macronutriments (100 G)

60 kcal

P : 3 g
G : 10 g
L : 0,5 g





SAUCE AVOCAT CITRON

Crémeuse, fraîche et riche en bons lipides, parfaite pour bowls, salades ou wraps.

INGREDIENTS

- 1 avocat (150 g environ)
- 80 g de skyr nature
- 1 cas de jus de citron
- Sel et poivre

Macronutriments (100 G)

120 kcal

P: 5 g
G: 6 g
L: 8 g

PRÉPARATION

- Écrase l'avocat dans un bol.
- Ajoute le skyr et mélange pour obtenir une texture plus légère.
- Ajoute le jus de citron, le sel et le poivre.
- Mélange jusqu'à obtenir une sauce lisse et onctueuse.





SAUCE TAHINI LÉGÈRE (SÉSAME)

Onctueuse, légèrement grillée et pleine de caractère, cette sauce est idéale pour bowls, légumes et plats végétariens.

INGREDIENTS

- 40 g de tahini (purée de sésame)
- 80 g de skyr nature
- 1 cas de jus de citron
- 1 à 2 cas d'eau
- Sel

Macronutriments (100 G)

150 kcal

P : 8 g
G : 5 g
L : 11 g

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélange le tahini avec le skyr pour alléger la texture.
- Ajoute le jus de citron et un peu d'eau pour obtenir une consistance fluide.
- Assaisonne avec du sel et mélange jusqu'à obtenir une sauce homogène.





SAUCE ASIATIQUE SOJA MIEL LIGHT

Savoureuse, légèrement sucrée-salée, parfaite pour accompagner poulet, légumes ou bowls.

INGREDIENTS

- 2 cas de sauce soja
- 1 cac de miel
- 1 cas de jus de citron
- 1 à 2 cas d'eau

Macronutriments (100 G)

60 kcal

P: 4 g
G: 8 g
L: 0 g

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélange la sauce soja avec le miel.
- Ajoute le jus de citron et mélange.
- Pour une texture plus légère, ajoute un peu d'eau si nécessaire.





SAUCE CACAHUÈTE HEALTHY

Crémeuse, gourmande et riche en saveurs, parfaite pour bowls, poulet ou plats asiatiques.

INGREDIENTS

- 40 g de beurre de cacahuète
- 80 g de skyr nature
- 1 cac de sauce soja
- 1 à 2 cas d'eau

Macronutriments (100 G)

180 kcal

P : 10 g
G : 6 g
L : 13 g

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélange le beurre de cacahuète avec le skyr.
- Ajoute la sauce soja et un peu d'eau pour détendre la sauce.
- Mélange jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.





SAUCE RANCH LÉGÈRE (AU SKYR)

Crémeuse, fraîche et légèrement relevée,
parfaite pour accompagner salades, légumes
ou viandes.

INGREDIENTS

- 120 g de skyr nature
- 1/2 cac d'ail en poudre
- 1 cas de fines herbes
- 1 cas de jus de citron
- Sel et poivre

Macronutriments (100 G)

55 kcal

P: 9 g
G: 3 g
L: 0,5 g

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélange le skyr.
- Ajoute l'ail en poudre, les herbes (ciboulette, persil) et le jus de citron.
- Assaisonne avec du sel et du poivre, puis mélange jusqu'à obtenir une texture homogène.





SAUCE VINAIGRETTE BALSAMIQUE LÉGÈRE

Une vinaigrette simple, équilibrée et légère,
parfaite pour toutes tes salades.

INGREDIENTS

- 2 cas de vinaigre balsamique
- 1 cac de moutarde
- 1 cac d'huile d'olive
- Sel et poivre

Macronutriments (100 G)

90 kcal

P: 1 g
G: 10 g
L: 5 g

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélange le vinaigre balsamique avec la moutarde.
- Ajoute un filet d'huile d'olive.
- Mélange énergiquement jusqu'à obtenir une texture homogène.





SAUCE YAOURT CHOCOLAT HEALTHY (AU SKYR)

Gourmande, légère et riche en protéines, idéale pour desserts, pancakes ou fruits.

INGREDIENTS

- 120 g de skyr nature
- 1 cas de cacao en poudre non sucré
- 1 cac de miel

Macronutriments (100 G)

70 kcal

P : 9 g
G : 6 g
L : 1 g

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélange le skyr avec le cacao en poudre.
- Ajoute le miel et mélange jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
- Ajuste selon ton goût.





SAUCE BIGGY HEALTHY (TYPE FAST-FOOD)

La sauce la plus recherchée et virale sur internet, revisitée en version healthy et riche en protéines.

INGREDIENTS

- 120 g de skyr nature
- 1 cas de ketchup
- 1 cas de moutarde
- 20 g de cornichons
- 1/2 cac de paprika

Macronutriments (100 G)

65 kcal

P : 9 g
G : 6 g
L : 0,5g

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélange le skyr avec le ketchup et la moutarde.
- Ajoute les cornichons finement hachés et une pincée de paprika.
- Mélange jusqu'à obtenir une sauce crémeuse, légèrement sucrée et relevée.



20 SAUCES *Healthy*

Aucune expérience requise.
Juste un AirFryer... et l'envie de bien manger plus sain.
Ouvrez le livre. Choisissez une recette. Lancez l'AirFryer.
Le reste se fait presque tout seul.

LE DÉTAIL QUI CHANGE TOUT

Une **bonne sauce peut transformer un plat** simple en un repas gourmand, équilibré et plein de saveurs.
Avec **20 Sauces Healthy**, découvre comment sublimer tes repas du quotidien sans ajouter de calories inutiles.

Fini les sauces industrielles trop grasses, trop sucrées ou pleines d'additifs.

Ce livre a été pensé pour toi :

- les repas rapides du quotidien
- les plats parfois trop fades
- les moments où tu veux te faire plaisir... sans culpabiliser

À l'intérieur, tu trouveras :

- 20 sauces healthy + 1 sauce BONUS faciles à réaliser
- Des recettes rapides prêtes en quelques minutes
- Des sauces pour tous les goûts : crémeuses, épicées, sucrées, fraîches
- Des alternatives légères aux sauces classiques
- Des recettes riches en protéines grâce au skyr



Ajoute du goût.
Simplifie ta cuisine.
Mange mieux... sans effort.