



SAUCES & ASSAISONNEMENTS

MAISON

— 15 RECETTES —

Le Secret pour ne Jamais Manger Fade

15 recettes prêtes en 1 minute

Ce que c'est

Une collection exclusive de **15 sauces, dips et mélanges d'épices maison**, pensés pour accompagner parfaitement les plats à l'AirFryer.

- ✓ Prêtes en **1 minute chrono**
- ✓ Ingrédients simples du placard
- ✓ Versions **légères** / **perte de poids** incluses
- ✓ Sans additifs, sans sucres cachés, sans sauces industrielles

Ces sauces ne servent pas à "cacher" un plat fade : 🏹 elles **révèlent** les saveurs tout en gardant le contrôle des calories.

Pourquoi les sauces maison change tout :

Transforme un plat basique (poulet, légumes, poisson, tofu) en repas gourmand

- ✓ Évite les sauces toutes faites (souvent trop grasses, trop sucrées)
 - ✓ Permet de varier les goûts sans refaire les recettes
 - ✓ Maintient le plaisir alimentaire même en perte de poids
 - ✓ Donne l'impression de "bien cuisiner" sans effort
- 🏹 Un même plat AirFryer peut donner 3 repas différents simplement en changeant la sauce.



Sommaire

Sauces & Assaisonnements

Yaourt Citron & Ail	3
Moutarde Miel	4
Yaourt Curry	5
Pesto Express	6
BBQ Maison	7
Ail Rôti & Parmesan	8
Paprika Fumé & Yaourt	9
Fromagère Ail & Herbes	10
Teriyaki Express	11
Tomate Épicée Maison	12
Curry Doux Coco	13
Citron & Aneth	14
Tzatziki Express	15
Sésame Soja	16
Piquante Douce Maison	17
BONUS : Balsamique Miel	18



Yaourt Citron & Ail

Fraîche | Polyvalente | Idéale en perte de poids

🍋 Version Gourmande – Profil gustatif

Sauce fraîche et onctueuse, légèrement acidulée grâce au citron, avec une note d'ail douce et parfaitement équilibrée. Texture crémeuse qui contraste idéalement avec le croustillant des plats AirFryer.

Préparation

1. Dans un bol, ajouter le yaourt grec.
2. Incorporer l'ail râpé et le jus de citron.
3. Ajouter l'huile d'olive en filet en mélangeant.
4. Saler, poivrer.
5. Fouetter légèrement jusqu'à texture lisse.

Goût : frais, crémeux, légèrement acidulé.

Idéal avec : poulet, légumes rôtis, pommes de terre AirFryer

🥗 Version Allégée

Différence clé : même goût frais mais sans matière grasse ajoutée, texture plus légère, digestion plus facile.

Ingrédients Version Gourmande

- Yaourt grec entier 10% : 200 g
- Jus de citron : 30 ml
- Huile d'olive : 20 g
- Ail frais : 1 à 2 gousses (5-8g)
- Sel, poivre

Ingrédients Version Allégée

- Yaourt 0% : 200 g
- Jus de citron : 40 ml
- Ail en poudre : 1 g

Macros / portion (~40 g)

Version Gourmande

95 kcal
Protéines : 3 g
Glucides : 2 g
Lipides : 7 g

Version Allégée

32 kcal
Protéines : 4 g
Glucides : 3 g
Lipides : 0 g



Moutarde Miel

Douce | Sucrée-salée | Ultra populaire

Version Gourmande – Profil gustatif

Équilibre parfait entre piquant léger de la moutarde et douceur du miel. Sauce réconfortante qui donne un côté “plat du dimanche” même en semaine.

Préparation

1. Dans un bol, mélanger le la crème la moutarde et le miel.
2. Ajoutez la Crème / Yaourt
3. Ajouter le vinaigre de cidre
4. Saler, poivrer.
5. Fouetter légèrement jusqu'à texture lisse.

Goût : sucré-salé, rond

Idéal avec : poulet, saumon, carottes

Version Allégée

Moins sucrée, plus vive, texture fluide mais tout aussi parfumée.

Ingrédients Version Gourmande

- Moutarde : 60 g
- Miel : 30 g
- Crème entière : 100 g
- Moutarde : 60 g
- Vinaigre de cidre : 10ml

Ingrédients Version Allégée

- Moutarde : 80 g
- Miel : 15 g
- Fromage blanc 0% / SKYR : 100 g
- Vinaigre de cidre : 5ml

Macros / portion (~40 g)

Version Gourmande

88 kcal
Protéines : 1 g
Glucides : 6 g
Lipides : 6,5 g

Version Allégée

38 kcal
Protéines : 2 g
Glucides : 4 g
Lipides : 0,5 g



Yaourt Curry

Exotique | Douce | Familiale

Version Gourmande – Profil gustatif

Sauce douce et chaleureuse, aux notes épicées délicates. Le curry est présent sans dominer, apportant une sensation enveloppante et légèrement exotique, idéale pour des plats simples à base de poulet ou légumes.

Préparation

1. Mélanger yaourt et curry
2. Ajouter citron et huile
3. Assaisonner

Goût : doux, épicé léger

Idéal avec : poulet, saumon, pois chiches, légumes

Version Allégée

Plus fraîche et plus épicée en bouche, avec un curry plus net. La texture est plus légère, laissant une sensation propre et digeste en fin de repas.

Ingrédients Version Gourmande

- Yaourt grec 10% : 200 g
- Curry : 4 g
- Huile d'olive : 15 g

Ingrédients Version Allégée

- Yaourt 0% : 200 g
- Curry : 5 g

Macros / portion (~40 g)

Version Gourmande

90 kcal
Protéines : 3 g
Glucides : 2 g
Lipides : 6 g

Version Allégée

35 kcal
Protéines : 4 g
Glucides : 3 g
Lipides : 0 g



Pesto Express

Herbacée | Méditerranéenne | Intense

Version Gourmande – Profil gustatif

Très aromatique, dominée par le basilic frais et la rondeur de l'huile d'olive. Goût franc, long en bouche.

Un concentré de saveur pour légumes, pâtes/riz, poissons et viandes blanches.

Préparation

1. Mixer tous les ingrédients
2. Ajuster la texture

Goût : herbacé, intense

Idéal avec : légumes, poisson, poulet

Version Allégée

Sauce plus légère et plus protéinée, toujours très aromatique grâce au basilic frais. Le skyr apporte de la fraîcheur et une texture crémeuse, tandis que le parmesan maintient une vraie profondeur gustative sans excès de matières grasses.

Différence clé :

Moins d'huile, plus de protéines, mais aucune frustration sur le goût.

Ingrédients Version Gourmande

- Basilic : 40 g
- Huile d'olive : 80 g
- Ail : 5 g
- Parmesan : 30 g
- Sel, poivre

Ingrédients Version Allégée

- Basilic frais : 50 g
- Skyr nature : 125 g
- Parmesan râpé : 20 g
- Ail : 5 g
- Sel, poivre

Macros / portion (~40 g)

Version Gourmande

160 kcal
Protéines : 3 g
Glucides : 2 g
Lipides : 15 g

Version Allégée

55 kcal
Protéines : 6 g
Glucides : 3 g
Lipides : 2 g



BBQ Maison

Fumée | Réconfortante | Type fast-food sain

Version Gourmande – Profil gustatif

Une sauce BBQ maison qui apporte instantanément un goût “grillade” aux plats AirFryer. Elle donne du caractère aux viandes blanches, aux légumes rôtis et même aux alternatives végétales, sans avoir besoin de cuisson au barbecue.

Préparation

- Dans un bol, mélanger le concentré de tomate et le miel
- Ajouter la sauce soja et le vinaigre
- Incorporer l'huile et les épices fumées
- Mélanger jusqu'à obtenir une sauce lisse et brillante
- Ajuster l'assaisonnement selon l'intensité souhaitée

Goût : fumé, sucré-salé, légèrement acidulé

Idéal avec : poulet AirFryer, potatoes, ribs végétariens, pois chiches rôtis, tofu croustillant

Version Allégée

Version plus légère et plus acidulée, avec un goût fumé toujours présent mais moins sucré. La texture est plus fluide, idéale en nappage léger ou en marinade express. Elle conserve l'ADN BBQ tout en étant plus digeste et adaptée à un objectif perte de poids.

Différence clé

Moins de sucre et de matières grasses, mais une intensité aromatique renforcée grâce aux épices fumées.

Ingrédients Version Gourmande

- Concentré de tomate : 120 g
- Miel : 30 g
- Sauce soja : 20 ml
- Vinaigre de cidre : 15 ml
- Huile d'olive : 15 g
- Paprika fumé : 2 g
- Ail en poudre : 1 g
- Poivre

Ingrédients Version Allégée

- Coulis de tomate : 140 g
- Miel : 15 g
- Sauce soja allégée en sel : 20 ml
- Vinaigre de cidre : 20 ml
- Paprika fumé : 3 g
- Ail en poudre : 1 g
- Poivre

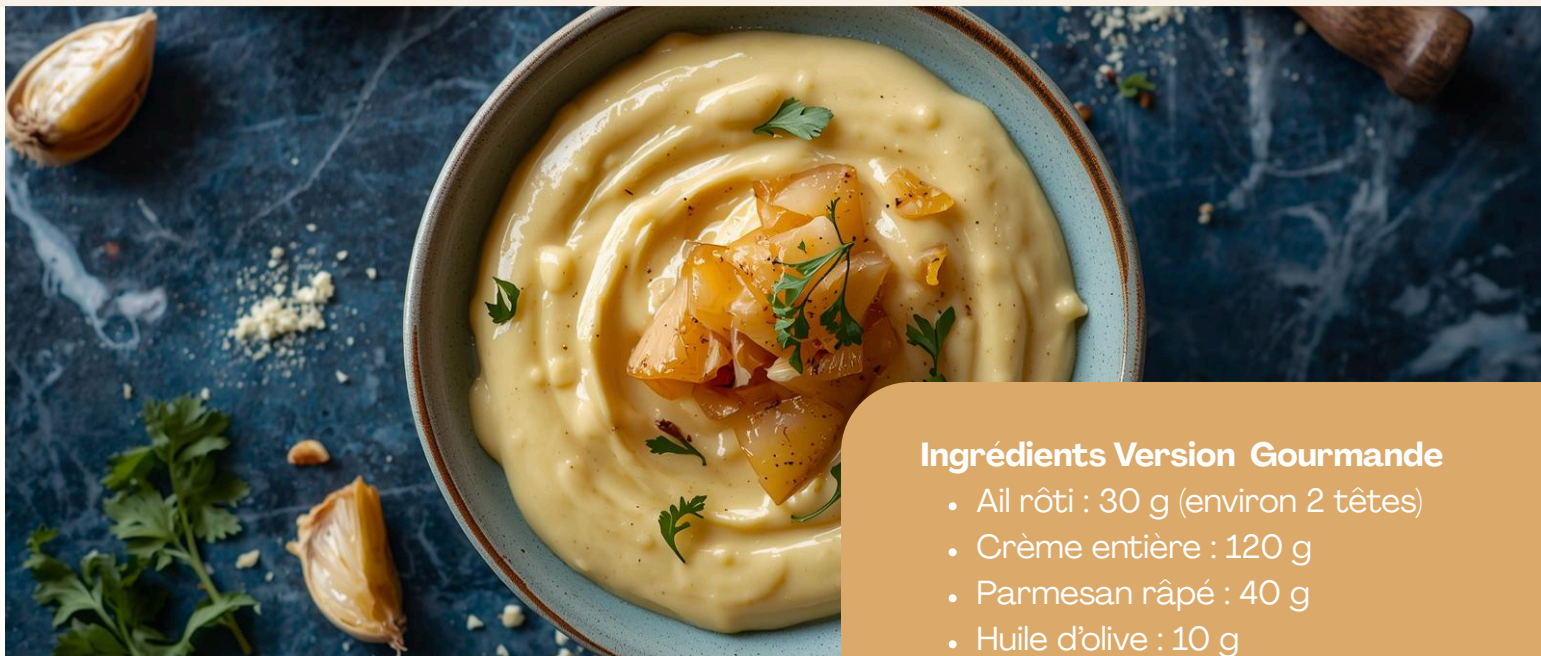
Macros / portion (~40 g)

Version Gourmande

70 kcal
Protéines : 1 g
Glucides : 8 g
Lipides : 4 g

Version Allégée

30 kcal
Protéines : 1 g
Glucides : 5 g
Lipides : 0,5 g



Ail Rôti & Parmesan

Intense | Umami | Ultra gourmande

🔥🧄 Version Gourmande – Profil gustatif

Sauce profondément savoureuse, dominée par l'ail rôti au goût doux et légèrement sucré, combiné à la richesse du parmesan affiné. La texture est épaisse, nappante et très enveloppante. En bouche, elle apporte une sensation "restaurant" immédiate, parfaite pour sublimer des plats simples cuits à l'AirFryer.

Préparation

- Rôtir les gousses d'ail à l'AirFryer (180°C – 12 min)
- Écraser l'ail rôti en purée
- Ajouter la crème et le parmesan
- Assaisonner et mélanger jusqu'à texture lisse

Goût : riche, fondant, légèrement sucré, très umami

Idéal avec : pommes de terre AirFryer, poulet rôti, champignons, légumes grillés

🥗 Version Allégée

Toujours très parfumée grâce à l'ail rôti et au parmesan, mais avec une texture plus légère et une sensation plus fraîche en bouche. Le goût reste intense sans lourdeur, parfait pour une alimentation contrôlée.

Différence clé

Crème remplacée par skyr, matières grasses fortement réduites tout en conservant le caractère fromager et l'arôme de l'ail rôti.

Ingrédients Version Gourmande

- Ail rôti : 30 g (environ 2 têtes)
- Crème entière : 120 g
- Parmesan râpé : 40 g
- Huile d'olive : 10 g
- Sel, poivre

Ingrédients Version Allégée

- Ail rôti : 35 g
- Skyr nature : 145 g
- Parmesan râpé : 20 g
- Sel, poivre

Macros / portion (~40 g)

Version Gourmande

90 kcal
Protéines : 3 g
Glucides : 2 g
Lipides : 7 g

Version Allégée

42 kcal
Protéines : 5 g
Glucides : 2 g
Lipides : 1 g



Paprika Fumé & Yaourt

Chaud | Fumé | Original

Version Gourmande – Profil gustatif

Sauce onctueuse au goût fumé profond, dominée par le paprika fumé qui rappelle les grillades et les cuissons au feu de bois. L'ensemble est équilibré par la douceur du yaourt et une légère note d'ail, donnant une sauce chaleureuse, enveloppante et très addictive sur des plats croustillants.

Préparation

- Préparation
- Mélanger fromage frais et crème
- Ajouter ail et herbes
- Assaisonner et lisser

Goût : crémeux, herbacé, légèrement aillé

Idéal avec : brocoli, pommes de terre, poulet

Version Allégée

Toujours très aromatique grâce au paprika fumé, mais plus fraîche et plus légère en bouche. Le goût fumé ressort davantage, avec une sensation moins riche, idéale pour accompagner des légumes ou des protéines maigres.

Différence clé

Huile supprimée et yaourt remplacé par une base 0 %, ce qui allège fortement la sauce tout en conservant son identité fumée.

Ingrédients Version Gourmande

- Yaourt grec entier : 180 g
- Paprika fumé : 6 g
- Huile d'olive : 15 g
- Ail en poudre : 1 g
- Sel, poivre

Ingrédients Version Allégée

- Yaourt 0 % : 200 g
- Paprika fumé : 7 g
- Ail en poudre : 1 g
- Sel, poivre

Macros / portion (~40 g)

Version Gourmande

80 kcal
Protéines : 3 g
Glucides : 3 g
Lipides : 6 g

Version Allégée

34 kcal
Protéines : 4 g
Glucides : 3 g
Lipides : 0 g



Fromagère Ail & Herbes

Crémeuse | Aromatique | Ultra réconfort

Version Gourmande – Profil gustatif

Sauce très onctueuse, marquée par la richesse du fromage et la fraîcheur des herbes aromatiques. L'ail apporte une profondeur douce tandis que la texture nappante donne immédiatement une impression de plat "fait maison" et généreux.

Préparation

- Préparation
- Mélanger le fromage frais et la crème
- Ajouter l'ail finement haché
- Incorporer les herbes
- Saler, poivrer
- Fouetter légèrement

Goût : crémeux, herbacé, légèrement aillé

Idéal avec : pommes de terre AirFryer, brocoli, poulet, pâtes de légumes

Version Allégée

Plus légère mais toujours très parfumée. Les herbes ressortent davantage et la texture devient plus fraîche, tout en conservant une sensation fromagère agréable.

Différence clé

Crème supprimée et fromage frais remplacé par du skyr, ce qui réduit fortement les lipides sans perdre le goût.

Ingrédients Version Gourmande

- Fromage frais : 120 g
- Crème entière : 60 g
- Ail frais : 5 g
- Herbes (ciboulette, persil) : 10 g
- Sel, poivre

Ingrédients Version Allégée

- Skyr nature : 180 g
- Ail frais : 5 g
- Herbes fraîches : 15 g
- Sel, poivre

Macros / portion (~40 g)

Version Gourmande

92 kcal
Protéines : 3 g
Glucides : 2 g
Lipides : 8 g

Version Allégée

40 kcal
Protéines : 6 g
Glucides : 2 g
Lipides : 0,5 g



Teriyaki Express

Sucrée-salée | Umami | Ultra populaire

Version Gourmande – Profil gustatif

Sauce brillante et nappante, au parfait équilibre entre le sucré et le salé. La sauce soja apporte une profondeur umami tandis que le miel arrondit l'ensemble. En bouche, elle rappelle les plats asiatiques caramélisés, idéals en cuisson AirFryer.

Préparation

- Mélanger la sauce soja et le miel
- Ajouter le vinaigre de riz
- Incorporer l'huile
- Chauffer légèrement si besoin pour épaissir

Goût : sucré-salé, umami, légèrement caramélisé

Idéal avec : poulet, saumon, tofu, légumes asiatiques

Version Allégée

Moins sucrée et plus légère, avec une dominance umami plus marquée. La texture est plus fluide mais le goût reste intense et satisfaisant.

Différence clé

Miel réduit et huile supprimée pour diminuer calories et sucres rapides.

Ingrédients Version Gourmande

- Sauce soja : 120 ml
- Miel : 40 g
- Vinaigre de riz : 20 ml
- Huile de sésame : 10 g
- Eau : 10 ml

Ingrédients Version Allégée

- Sauce soja allégée : 140 ml
- Miel : 20 g
- Vinaigre de riz : 30 ml
- Eau : 10 ml

Macros / portion (~40 g)

Version Gourmande

70 kcal
Protéines : 2 g
Glucides : 9 g
Lipides : 3 g

Version Allégée

38 kcal
Protéines : 2 g
Glucides : 5 g
Lipides : 0 g



Tomate Épicée Maison

Sauce Tomate Épicée Maison

🍅 Version Gourmande – Profil gustatif

Sauce tomate riche et parfumée, relevée par des épices douces. Texture veloutée et goût rond, légèrement piquant en fin de bouche, idéale pour accompagner des plats AirFryer sans les alourdir.

Préparation

- Chauffer la tomate
- Ajouter épices et ail
- Incorporer l'huile
- Mixer légèrement

Goût : tomaté, épicé doux, chaleureux

Idéal avec : boulettes, légumes, pommes de terre, viande hachée

🥗 Version Allégée

Encore plus légère et plus digeste, avec une dominance tomate et épices. La sauce reste très savoureuse malgré l'absence de matière grasse.

Différence clé

Encore plus légère et plus digeste, avec une dominance tomate et épices. La sauce reste très savoureuse malgré l'absence de matière grasse.

Ingrédients Version Gourmande

- Coulis de tomate : 160 g
- Huile d'olive : 20 g
- Ail : 5 g
- Paprika + piment doux : 5 g
- Sel

Ingrédients Version Allégée

- Coulis de tomate : 190 g
- Ail : 6 g
- Paprika + piment doux : 6 g
- Sel

Macros / portion (~40 g)

Version Gourmande

55 kcal
Protéines : 1 g
Glucides : 5 g
Lipides : 4 g

Version Allégée

30 kcal
Protéines : 1 g
Glucides : 6 g
Lipides : 0 g



Curry Doux Coco

Exotique | Crémeuse | Ultra réconfortante

🌶️🥥 Version Gourmande – Profil gustatif

Sauce onctueuse et enveloppante, dominée par la douceur du lait de coco et la chaleur subtile du curry. Le goût est rond, légèrement épicé mais jamais agressif, avec une belle longueur en bouche. Elle apporte instantanément une touche exotique et “comfort food” aux plats cuits à l’AirFryer.

Préparation

- Faire chauffer doucement le lait de coco dans une petite casserole
- Ajouter la pâte de curry et l’ail finement râpé
- Mélanger jusqu’à obtenir une texture lisse et homogène
- Ajuster l’assaisonnement (sel, citron)
- Laisser épaissir 3–4 minutes à feu doux

Goût : doux, crémeux, légèrement épicé, chaleureux

Idéal avec : poulet AirFryer, crevettes, légumes rôtis, tofu croustillant

🥗 Version Allégée

Même parfum exotique et épicé, mais avec une texture plus légère et une sensation plus fraîche en bouche. Le curry reste bien présent, sans l’effet riche du lait de coco entier, ce qui la rend idéale pour les repas du quotidien ou en phase de perte de poids.

Différence clé

Lait de coco remplacé par une base skyr + eau, matières grasses fortement réduites tout en conservant les arômes du curry.

Ingrédients Version Gourmande

- Lait de coco entier : 170 g
- Huile de coco ou olive : 10 g
- Ail frais : 5 g
- Pâte de curry doux : 10 g
- Jus de citron : 5 ml
- Sel

Ingrédients Version Allégée

- Skyr nature : 140 g
- Eau : 40 g
- Pâte de curry doux : 10 g
- Ail en poudre : 1 g
- Jus de citron : 10 ml
- Sel

Macros / portion (~40 g)

Version Gourmande

80 kcal
Protéines : 1 g
Glucides : 3 g
Lipides : 7 g

Version Allégée

38 kcal
Protéines : 4 g
Glucides : 3 g
Lipides : 1 g



Citron & Aneth

Fraîche | Aromatique | Parfaite avec le poisson

Version Gourmande – Profil gustatif

Sauce fraîche et élégante, dominée par l'acidité vive du citron et la note herbacée délicate de l'aneth frais. La texture est souple et crémeuse, avec une sensation très nette et raffinée en bouche. Elle apporte une touche nordique et légère qui sublime les plats AirFryer sans jamais les alourdir.

Préparation

- Ajouter le yaourt grec dans un bol
- Incorporer l'aneth finement ciselé
- Ajouter le jus et le zeste de citron
- Verser l'huile d'olive en filet
- Saler, poivrer et mélanger jusqu'à texture homogène

Goût : frais, citronné, herbacé, très léger

Idéal avec : saumon AirFryer, cabillaud, crevettes, légumes verts, pommes de terre

Version Allégée

Encore plus fraîche et désaltérante, avec une acidité légèrement plus marquée. La texture est plus légère mais reste agréable et nappante. L'aneth ressort davantage, donnant une sensation très propre et digeste, idéale pour les repas légers et équilibrés.

Différence clé

Huile supprimée et base remplacée par skyr, ce qui réduit fortement les lipides tout en conservant la fraîcheur et les arômes du citron et des herbes.

Ingrédients Version Gourmande

- Yaourt grec entier 10 % : 200 g
- Jus de citron : 25 ml
- Zeste de citron : 1 c. à café
- Aneth frais : 10 g
- Huile d'olive : 15 g
- Sel, poivre

Ingrédients Version Allégée

- Skyr nature : 200 g
- Jus de citron : 35 ml
- Aneth frais : 12 g
- Sel, poivre

Macros / portion (~40 g)

Version Gourmande

85 kcal
Protéines : 3 g
Glucides : 6 g
Lipides : 2 g

Version Allégée

35 kcal
Protéines : 5 g
Glucides : 2 g
Lipides : 0 g



Tzatziki Express

Ultra frais | Crémeux | Méditerranéen

Version Gourmande – Profil gustatif

Sauce extrêmement fraîche et désaltérante, où le croquant juteux du concombre rencontre la douceur de l'ail et l'acidité subtile du citron. La texture est épaisse, onctueuse et très agréable, apportant un contraste parfait avec les plats AirFryer croustillants. Une sauce intemporelle, légère et très équilibrée.

Préparation

- Râper le concombre et bien l'égoutter
- Ajouter le yaourt grec dans un bol
- Incorporer l'ail râpé et le jus de citron
- Ajouter l'huile d'olive
- Saler, poivrer et mélanger soigneusement

Goût : frais, léger, légèrement acidulé, très équilibré

Idéal avec : brochettes de poulet, falafels, légumes rôtis, pains pita, poissons

Version Allégée

Encore plus légère et rafraîchissante, avec une sensation très nette en bouche. Le concombre et le citron ressortent davantage, donnant une impression de sauce "propre" et désaltérante, parfaite pour les repas estivaux ou en période de perte de poids.

Différence clé

Huile supprimée et base remplacée par skyr, ce qui réduit fortement les calories tout en conservant le goût typique du tzatziki.

Ingrédients Version Gourmande

- Yaourt grec entier 10 % : 150 g
- Concombre râpé (égoutté) : 40 g
- Jus de citron : 15 ml
- Huile d'olive : 15 g
- Ail frais : 3 g
- Sel, poivre

Ingrédients Version Allégée

- Skyr nature : 160 g
- Concombre râpé (égoutté) : 40 g
- Jus de citron : 20 ml
- Ail en poudre : 1 g
- Sel, poivre

Macros / portion (~40 g)

Version Gourmande

70 kcal
Protéines : 3 g
Glucides : 2 g
Lipides : 5 g

Version Allégée

32 kcal
Protéines : 5 g
Glucides : 2 g
Lipides : 0 g



Sésame & Soja

Umami | Asiatique | Intense

Version Gourmande – Profil gustatif

Sauce riche et parfumée, dominée par la profondeur du soja et la rondeur du sésame grillé. En bouche, elle offre un équilibre parfait entre salinité, douceur légère et notes torréfiées. Texture fluide mais nappante, idéale pour apporter une touche asiatique immédiate aux plats AirFryer.

Préparation

- Mélanger la sauce soja et l'huile de sésame
- Ajouter le miel et le vinaigre de riz
- Incorporer le sésame grillé
- Fouetter jusqu'à obtenir une sauce homogène

Goût : salé-umami, légèrement sucré, torréfié

Idéal avec : poulet, bœuf, tofu croustillant, légumes asiatiques, nouilles de riz

Version Allégée

Même profil umami mais avec une salinité plus douce et une texture plus légère. Le goût de sésame reste présent mais moins gras, permettant d'apporter beaucoup de caractère sans alourdir le plat.

Différence clé

Huile fortement réduite et miel supprimé, avec une base soja diluée pour conserver l'intensité aromatique tout en diminuant les calories.

Ingrédients Version Gourmande

- Sauce soja : 120 g
- Huile de sésame : 30 g
- Miel : 20 g
- Vinaigre de riz : 20 ml
- Graines de sésame grillées : 10 g

Ingrédients Version Allégée

- Sauce soja allégée : 120 g
- Eau : 40 g
- Huile de sésame : 10 g
- Vinaigre de riz : 30 ml
- Graines de sésame grillées : 5 g

Macros / portion (~40 g)

Version Gourmande

95 kcal
Protéines : 2 g
Glucides : 5 g
Lipides : 7 g

Version Allégée

45 kcal
Protéines : 2 g
Glucides : 3 g
Lipides : 2 g



Piquante Douce Maison

Épicée douce | Équilibrée | Addictive

🔥 Version Gourmande – Profil gustatif

Sauce légèrement piquante mais très équilibrée, où la douceur de la tomate et du miel vient arrondir la chaleur du piment. La texture est lisse, brillante et nappante. En bouche, le piquant arrive progressivement, sans jamais masquer les saveurs, ce qui la rend accessible et extrêmement addictive.

Préparation

- Mélanger le coulis de tomate et le miel
- Ajouter l'ail finement râpé
- Incorporer le paprika fumé et le piment doux
- Verser l'huile d'olive
- Saler et mélanger jusqu'à texture homogène

Goût : doux-piquant, légèrement sucré, chaleureux

Idéal avec : nuggets AirFryer, wings de poulet, pommes de terre, légumes rôtis

🥗 Version Allégée

Toujours relevée et savoureuse, mais avec une sensation plus légère et plus nette en bouche. Le piquant ressort davantage sans l'effet gras, donnant une sauce dynamique, parfaite pour relever un plat sans alourdir l'assiette.

Différence clé

Huile supprimée et miel réduit, pour conserver le caractère épicé tout en diminuant fortement les calories.

Ingédients Version Gourmande

- Coulis de tomate : 160 g
- Huile d'olive : 20 g
- Miel : 15 g
- Ail frais : 5 g
- Paprika fumé : 3 g
- Piment doux : 2 g
- Sel

Ingédients Version Allégée

- Coulis de tomate : 180 g
- Miel : 5 g
- Ail en poudre : 1 g
- Paprika fumé : 3 g
- Piment doux : 2 g
- Sel

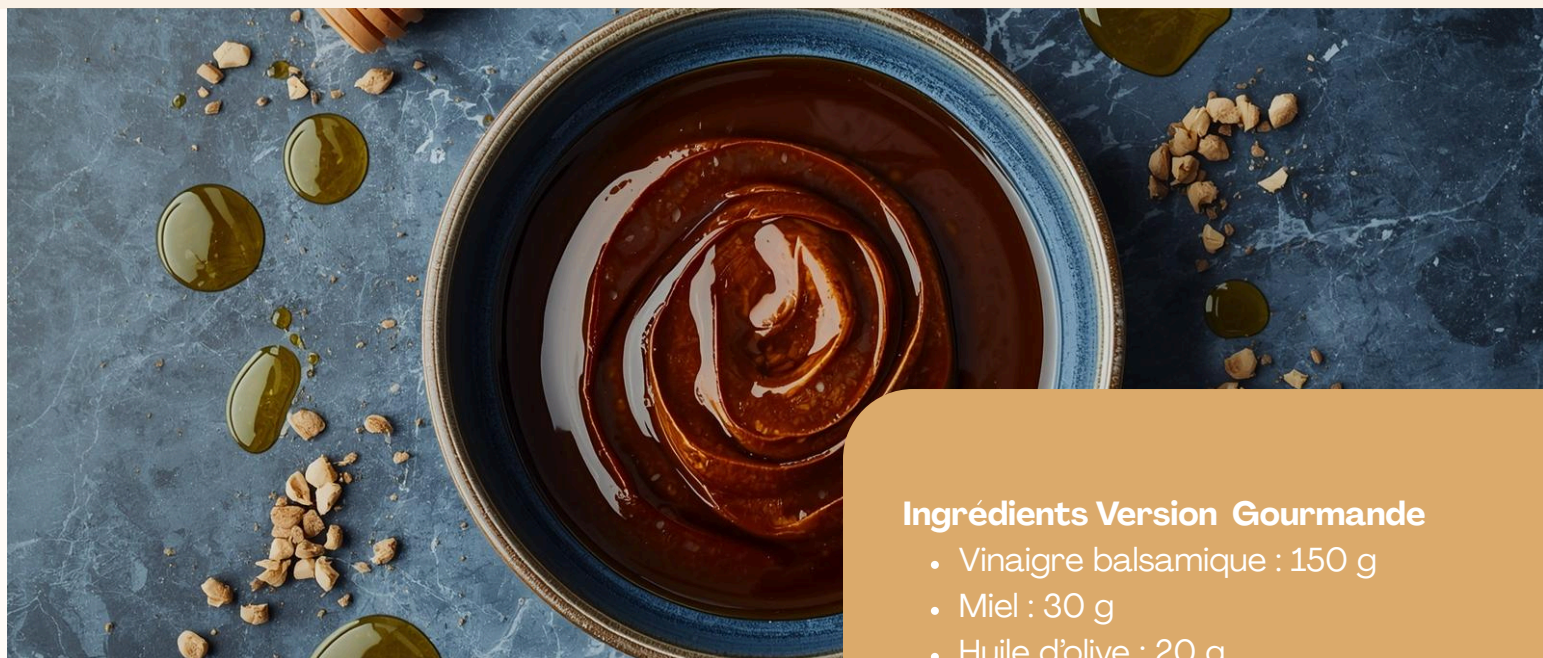
Macros / portion (~40 g)

Version Gourmande

60 kcal
Protéines : 1 g
Glucides : 6 g
Lipides : 3 g

Version Allégée

32 kcal
Protéines : 1 g
Glucides : 5 g
Lipides : 0 g



Balsamique Miel

Sucrée-acidulée | Élégante | Polyvalente

🍷🍯 Version Gourmande – Profil gustatif

Sauce brillante et sirupeuse, à l'équilibre parfait entre l'acidité du vinaigre balsamique et la douceur du miel. En bouche, elle est ronde, légèrement caramélisée, avec une belle longueur aromatique. Elle apporte instantanément une touche raffinée et "bistronomique" aux plats AirFryer.

Préparation

- Verser le vinaigre balsamique dans une casserole
- Ajouter le miel et l'huile d'olive
- Chauffer doucement pour faire réduire légèrement
- Mélanger jusqu'à texture nappante
- Laisser tiédir avant utilisation

Goût : doux-acidulé, légèrement caramélisé

Idéal avec : légumes rôtis, poulet, fromage grillé, tofu, salades tièdes

🥗 Version Allégée

Plus légère et plus vive, avec une acidité plus marquée et une douceur plus discrète. La texture est moins sirupeuse mais reste agréable, parfaite pour parfumer sans excès.

Différence clé

Huile supprimée et miel fortement réduit, la réduction balsamique devient l'élément central de la sauce.

Ingrédients Version Gourmande

- Vinaigre balsamique : 150 g
- Miel : 30 g
- Huile d'olive : 20 g

Ingrédients Version Allégée

- Vinaigre balsamique : 850 g
- Miel : 10 g
- Huile d'olive : 10 g

Macros / portion (~40 g)

Version Gourmande

70 kcal
Protéines : 0 g
Glucides : 8 g
Lipides : 4 g

Version Allégée

38 kcal
Protéines : 0 g
Glucides : 6 g
Lipides : 0 g

Recettes de Sauces & Assaisonnements Maison

15 recettes prêtes en 1 minute

Un bon plat ne tient pas seulement à sa cuisson.
Il tient souvent à **la sauce qui l'accompagne**.

Ce pack a été pensé pour une chose simple :
transformer vos plats AirFryer du quotidien en repas vraiment gourmands, sans effort et sans excès.

Poulet, légumes, poisson, tofu, pommes de terre...

Avec la bonne sauce, un plat basique devient :

- plus savoureux
- plus varié
- plus satisfaisant

À l'intérieur, vous trouverez une collection de sauces et d'assaisonnements :

- rapides (prêtes en quelques minutes)
- réalisées avec des ingrédients simples
- sans additifs, sans sucres cachés
- déclinées en **version gourmande et version allégée**

Chaque recette est pensée pour :

- préserver le plaisir alimentaire
- garder le contrôle des calories
- éviter la lassitude des mêmes plats
- donner l'impression de "bien cuisiner" sans y passer du temps

Ce pack ne sert pas à masquer un plat fade.

Il sert à le sublimer, simplement.

Un même plat AirFryer.

Plusieurs sauces.

Plusieurs expériences à table.



REMERCIEMENTS

Merci d'avoir choisi ce **Pack Sauces & Assaisonnements Maison – AirFryer**.

Ce guide a été créé pour répondre à un besoin très concret : continuer à manger maison, varié et gourmand, **sans complexifier la cuisine du quotidien**.

Les sauces ont souvent mauvaise réputation: trop grasses, trop sucrées, trop industrielles.

Ici, l'objectif est tout l'inverse : reprendre le contrôle, sans sacrifier le plaisir.

J'espère que ce pack vous aidera à :

- redonner de l'intérêt à vos plats simples
- varier les saveurs sans multiplier les recettes
- conserver le plaisir de manger, même en période de perte de poids

Appropriiez-vous ces sauces, ajustez-les selon vos goûts, testez, mélangez, variez.

Elles sont là pour vous **faciliter la vie**, pas pour la compliquer.

Merci encore pour votre confiance et très belles assiettes autour de votre AirFryer. 🍴🌟

