

Sauce Alfredo



Voici notre version équilibrée d'un classique réconfortant, la sauce Alfredo. En utilisant une base de lait plutôt que de crème, notre recette de sauce alfredo est 50% moins grasse que les versions commerciales.

Préparation 15 min

Cuisson 17 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 140

Lipides 9

Glucides 9

Fibres 0

Protéines 6

Sodium 435

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de lait
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 80 ml (? tasse) de fromage à la crème
- 80 ml (? tasse) de parmesan râpé

- 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes salées du Bas-du-fleuve (ou 2 ml / ½ c. à thé de sel et 10 ml 2 c. à thé de fines herbes italiennes ou de persil séché)
- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Dans un bol moyen ou dans une grande tasse à mesurer, fouetter le lait et la farine jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Saler et poivrer.
2. Faire fondre le beurre dans une casserole à feu moyen. Ajouter l'ail et cuire 2-3 minutes, en remuant constamment, jusqu'à ce que l'ail soit doré.
3. Ajouter le mélange de lait dans la casserole en fouettant constamment. Cuire à feu moyen 6 à 8 minutes, en remuant, jusqu'à ce que la sauce épaississe.
4. Incorporer le fromage à la crème, le parmesan et les herbes salées au mélange de lait. Cuire 1-2 minutes de plus ou jusqu'à ce que les fromages soient fondus. Rectifier l'assaisonnement au goût.
5. Servir la sauce sur des pâtes avec un légume vert et une source de protéines, comme du poulet, des crevettes ou du saumon, pour un repas complet.

Notes

Se conserve 4-5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.



Rose Thivierge-Abel – Nutritionniste Diététiste en ligne | Coordinatrice assurance qualité et support technique
Nutritionniste Diététiste en ligne