

# Condiment Crémeux à l'ail



Utilisez de préférence de l'ail nouveau  
Sa consommation quotidienne contribue à abaisser le cholestérol et la tension.  
Il exerce aussi une action antimicrobienne, antiallergique et antioxydante.

Pour 4 personnes  
préparation : 15min

Ingrédients :

- 5 gousses d'ail nouveau\*
- 3 blanc d'œufs
- 1 jus de citron
- 2 CS de fromage blanc
- 3 CS d'huile d'olive

Recette :

- Épluchez les 5 gousses d'ail, coupez-les en morceaux et mettez-les dans le bol du mixer.
- Ajoutez 3 blancs d'œufs, le jus de citron et 2 CS de fromage blanc.
- Faites tourner le mixer en ajoutant peu à peu 2 à 3 CS d'huile d'olive jusqu'à ce que le condiment forme une crème bien homogène.
- Débarrassez le condiment dans un bol et coulez dessus un léger film d'huile pour le protéger de l'oxydation.
- Filmez le bol et réservez au frais.

Servir bien frais

\*En dehors de la saison de l'ail nouveau, retirez le germe des gousses et plongez-les pendant 30 sec dans l'eau bouillante salée avant de les mixer.

Recette extraite du livre :

Alain Ducasse -Nature simple, sain et bon

Édition A Ducasse.

Auteurs :

- Alain Ducasse
- Paule Neyrat (diététicienne)
- Christophe Saintagne qui a réalisé les recettes.