

Misonaise (Mayonnaise végan et légère au Miso)

Cette mayonnaise ultra légère est idéale pour les sandwichs, les salades, un avocat ou, simplement, en accompagnement avec le poisson.

1 bloc de tofu soyeux (340g) taillé en gros cubes

2 c. à soupe de miso Massawippi au choix

le jus d'1 ½ citron

½ c. à thé de vinaigre de cidre

1 gousse d'ail

½ c. à thé de moutarde de Dijon

1 c. à thé de miel

½ c. à thé de paprika

¼ c. à thé de curcuma

1 pincée de poivre blanc

¼ c. à thé de de gomme de guar

¼ c. à thé de xanthame

Mélanger les 10 premiers ingrédients au mélangeur. Pour une meilleure émulsion, ajouter la gomme de guar et le xanthame. Bien mélanger. Réfrigérer.

Pour 1 cu. à soupe, ce mélange contient 11 calories et 40 mg de sodium. Par comparaison, 1 cu. à soupe de mayonnaise commerciale contient 100 cal et 110 mg de sodium.
