

# EXCELLENTE RECETTE DE MAYONNAISE MAISON

Cette Version date du 8 Mai 2025

**Cette recette est facile à réaliser et permet d'obtenir de 5 à 6 tasses de mayonnaise. Pour un résultat optimal, utilisez des cuillères et des tasses a mesuré.**

Faites bouillir 15 gros oeufs BLANC et frais pendant 12 minutes, puis plongez-les dans un bain d'eau froide pendant 15 minutes. Ensuite, écalez, coupez en deux et enlevez les jaunes de 5 de ces oeufs. N'utilisez pas ces 5 jaunes dans la recette ; mais utilisez tout les blancs d'oeufs et les 10 autres jaunes.

**Préparez ces ingrédients d'avance.**

- 1 Cuillère à Thé de sucre Demerara (Ou du sucre BRUN)
- 1/2 Cuillère à Thé de sel de l'Himalaya (Ou du sel te table ordinaire)
- 1 Cuillère à Thé de sel d'oignon
- 1/4 Cuillère à Thé de sauge
- 1 Cuillère à Thé d'assaisonnement grec (Moulu fin)
- 1/2 Cuillère à Thé de poivre blanc
- 4 **Cuillères à Thé** de moutarde moulue
- 1 Cuillère à Soupe de persil
- 4 Cuillères à Soupe de base pour soupe au poulet faible en sodium
- 1 Gousse d'ail entière moyenne ou 1/2 grosse gousse **OU..... 6 oignons échalotes émincés, (Spring Onions)** ils donneront à cette mayonnaise un goût très délicieux qui se marie très bien avec tout les type de salades. Dans ce cas la Mayonnaise seras d'un beau vert pâle au lieux de blanche.

### **Autres ingrédients à utiliser dans cette recette :**

1/2 tasse de vinaigre blanc

1/2 tasse d'huile d'avocat

1/2 tasse de Kéfir

### **Instructions :**

Placez tout les ingrédients dans un mélangeur (Blender), en commençant par l'ail et toutes les épices ci-dessus, puis les oeufs, puis le vinaigre, l'huile et enfin le Kéfir, et mélanger le tout pendant environ 90 secondes à vitesse maximale. Et voilà, vous venez de faire la meilleure et la plus nutritive des mayonnaises que vous ayez jamais mangées. Vous devriez consommer cette mayonnaise dans les 12 à 14 jours et la conserver au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

La mayonnaise épaissira lorsqu'elle sera refroidie. Bien mélanger chaque fois avant utilisation. Si vous ne mangez pas beaucoup de Mayonnaise cette mayonnaise peut aussi être congelée dans de petits contenants de UNE tasse et rester fraîche pendant 2 mois. Juste la sortir du congélateur et la placer dans le frigidaire le jour d'avant.

**Bon appétit !**

Ghislain Bonneau sur <https://gbphotodidactical.ca>

