PRÉPARATION : 15 MINUTES | RENDEMENT : 2½ CUPS



Sauce BBQ facile

INGRÉDIENTS

1 tasse d'eau

½ tasse de dattes, hachées

2 c. à soupe de vinaigre balsamique

2 c. à thé de moutarde de Dijon

2 c. à thé de paprika fumé

1 c. à thé de cassonade

1 c. à thé de sauce Worcestershire

1 c. à thé de mélange d'assaisonnement au chili

1 c. à thé de poudre d'oignon ou de flocons d'oignon

1 c. à thé de poudre d'ail

½ c. à thé de coriandre moulue

PRÉPARATION

1. Dans une casserole moyenne, mélanger tous les ingrédients. À feu moyen-doux, porter à légère ébullition.
2. Réduire à feu doux. Couvrir et laisser mijoter environ 8 minutes, ou jusqu'à ce que les dattes soient très tendres.
3. Retirer du feu. À l'aide d'un mélangeur à main, réduire en purée lisse. Laisser refroidir complètement.
4. Réfrigérer dans un contenant hermétique.

PRÉSENTATION

Cette sauce barbecue maison est plus faible en sodium et, à la différence de la plupart des sauces du commerce, elle ne contient aucun agent de conservation. Servir avec de la viande ou du poisson, à raison d'environ 1 c. à soupe par portion.

Comme marinade, prévoir environ ½ tasse de sauce pour 2 poitrines de poulet.

CONSERVATION

Conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Pour une qualité optimale, utiliser dans la semaine suivant la préparation.

Valeur nutritive

Par portion : 1 c. à soupe

Calories	**13 Kcal**
Protéines	**0 g**
Glucides	**16 g**
Fibres	0 g
Sucres	2 g
Lipides	**0 g**
Gras saturés	0 g
Cholestérol	**0 mg**
Sodium	**11 mg**
Potassium	**34 mg**
Phosphore	**5 mg**

Exemple de calcul : L'utilisation d'environ ½ tasse de sauce pour faire mariner 4 portions de poitrine de poulet ajoute environ 14 mg de sodium et 41 mg de potassium par portion.

À qui ça convient?

- ✓ **MRC sans dialyse**
- ✓ **Hémodialyse**
- ✓ **Greffe rénale**
- ✓ **Diabète**

Source: Osez les saveurs ! Numéro 36 ISSN 1918-302x Osez les saveurs !
© 2026 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca