



Trio d'entrées à la mayonnaise

Oeufs mimosa

Asperges

Cœurs de palmiers



L'avantage de la mayonnaise, c'est qu'elle sert de liant pour ce que vous avez haché. Pour un malade, les petits bouts d'œuf ou de légume, ce n'est pas souhaitable. Pour que ce soit plus facile à déglutir, la mayonnaise est une bonne alliée.

Pour mon père, quand j'étais pressée, je prenais une boîte d'asperges ou de cœurs de palmiers, je mixais et je mélangeais avec de la mayonnaise. Tout simplement.

Maintenant, pour agrémenter les légumes, on peut faire la même chose avec des œufs. L'œuf tout seul avec de la mayonnaise, je ne suis pas sûre que ce soit très bon, mais en duo ou en trio avec des asperges ou des cœurs de palmiers, c'est beaucoup mieux !

Et c'est tellement simple à faire !

Pour que ce soit joli, vous pouvez faire 3 tas ou 3 verrines.



Trio d'entrées à la mayonnaise



1. Faire cuire les œufs durs, les laisser refroidir, bien les écraser avec de la mayonnaise, jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Ajuster l'assaisonnement.
2. Pour les asperges, vous pouvez les acheter fraîches et les faire cuire, mais le plus simple est encore de les acheter en conserve, ce qui constitue une solution rapide si vous êtes en panne d'inspiration, de temps ou d'énergie. Et comme pour les œufs, vous les écrasez (ou mixez) et utilisez la mayonnaise pour lier le tout. Puis vous ajustez l'assaisonnement.
3. Pour les cœurs de palmiers, il vaudra mieux avoir un mixeur parce que c'est plus dur. Faites bien attention à ce que le mélange soit suffisamment onctueux et facile à avaler pour votre proche malade.