

Tremettes pour légumes

Idéal pour augmenter sa consommation de légumes!



Ingrédients



Préparation

Tremette au yogourt

6 PORTIONS

½ tasse	Yogourt nature	125 ml
2 c. à soupe	Herbes fraîches hachées*	30 ml
3 c. à soupe	Jus de citron	45 ml
¼ c. à thé	Poudre d'ail	1 ml
¼ c. à thé	Poudre d'oignon	1 ml
Au goût	Sel et poivre	Au goût

*Persil, basilic, aneth, etc. Il est aussi possible de remplacer les herbes fraîches par 1 c. à soupe d'herbes séchées.

Tremette au ketchup

4 PORTIONS

2/3 tasse	Mayonnaise	160 ml
1/3 tasse	Ketchup	80 ml

Tremette au cari

2 PORTIONS

¼ tasse	Mayonnaise	60 ml
¼ tasse	Yogourt nature	60 ml
2 c. à thé	Poudre de cari	10 ml

1. Mélanger tous les ingrédients et servir avec vos crudités préférées.