

Les p'tits "dips"



Attention,
j'arrive !

IL TE FAUT :

Pour la sauce aux herbes :

- 2 cuill. à soupe de fromage blanc
- 1/2 cuill. à café d'huile d'olive
- 2 pincées de sel
- 2 feuilles de persil, 1 feuille de basilic, 4 brins de ciboulette

Pour la sauce curry :

- 2 cuill. à soupe de fromage blanc
- 1/2 cuill. à café d'huile d'olive
- 2 pincées de sel, 2 pincées de curry en poudre, 1 pincée de paprika

Pour la sauce à l'avocat :

- 1/2 avocat bien mûr
- 1 cuill. à café de jus de citron
- 2 pincées de sel
- 1 cuill. à café de fromage blanc

Des légumes : carottes, tomates, concombres, tomates cerises jaunes, feuilles de basilic, brins de ciboulette, persil...

1 Pour chaque sauce, écrase et mélange les ingrédients ensemble. Pour la sauce aux herbes, coupe en très petits morceaux le persil, la ciboulette et le basilic : mets les herbes dans un verre et utilise des ciseaux.

2 Coupe les légumes en bâtonnets, en demi-rondelles... Dispose-les sur un plateau avec les sauces pour composer un paysage fleuri. Utilise des tiges en ciboulette, des feuilles en basilic ou en persil...

* En anglais, "dip" veut dire "tremper". C'est devenu le nom des sauces dans lesquelles on trempe des petits légumes.

Super, cette technique !



Astuce

D'autres légumes crus conviennent aussi : poivrons, courgettes, champignons, mini-bouquets de chou-fleur...



Attention, les recettes sont à réaliser avec l'aide d'un adulte !