

Dips et ses sauces

Dips de légumes

- 4 carottes
- 1 concombre
- 4 tomates
- 1 chou fleur

Laver et éplucher les légumes.

Couper les carottes en bâtonnets.

Couper le concombre en bâtonnets après avoir retiré les pépins à l'aide d'une cuillère.

Couper les tomates en quartier.

Couper le chou fleur en fleur.

Sauce citronnée et ciboulette

- 300 g de fromage blanc 20% matières grasses
- Jus de citron
- ½ bouquet de ciboulette
- Sel, poivre

Presser le citron, laver et couper la ciboulette.

Dans un bol mélanger le fromage blanc, le jus de citron, la ciboulette, le sel et le poivre.

Sauce au chèvre

- 200 g de fromage blanc
- 100 g de chèvre frais
- Quelques brins de persil
- Sel, poivre

Laver et couper le persil.

Dans un bol écraser le fromage de chèvre frais puis mélanger avec le fromage blanc.

Ajouter le persil haché, le sel, le poivre et mélanger.