

Petite grignote pour l'aépro

• et son duo de sauce !



Recette n° 3 de Chantal, La clarinettiste

L'été revient... enfin !!! Et avec lui les barbecues et les apéros. Qu'est-ce que c'est bon... Mais pas très diététique....

Alors, pour changer des cacahuètes et autres chips, et alléger un peu ces bons moments, voici une petite idée qui plait à coup sûr !

LES LEGUMES !

Ingrédients et préparation :

- * Des concombres que vous aurez épépinés et coupés en bâtonnets (ou en grosses rondelles cf photo)
- * Des carottes taillées en bâtonnet et blanchies 1 ou 2 min dans l'eau bouillante légèrement sucrée
- * Des poivrons taillés en lamelle
- * Des tomates cerises
- * Des radis

Astuces :

A composer à l'infini : céleri, bouquets de brocoli ou chou-fleur blanchis ou pas, champignons émincés, courgettes...

Et on s'amuse si l'on veut faire de belles présentations...



Mais sans sauce, c'est fade...

Alors voici 2 sauces qui marchent avec tous les légumes et avec tout le monde.

SAUCE FROMAGE BLANC

(journal des femmes)

Ingrédients :

- * 200 g de fromage blanc (à 20% de matières grasses ou 0% pour une version encore plus légère)
- * 1 gousse d'ail hachée.
- * 3 branches de persil hachées
- * Quelques brins de ciboulette ciselés.
- * 1 cuillère à café de moutarde de Dijon.
- * 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin.
- * 1 cuillère à soupe jus de citron.
- * sel et poivre.

Préparation :

A ajuster en fonction des goûts.

Moi je rajoute de la moutarde à l'ancienne pour les grains et une cuillère à soupe de crème fraîche épaisse tout de même... Faut pas exagérer...

SAUCE AU THON

(Thermomix)

Ingrédients :

- * 100 g de thon égoutté et émietté
- * Jus d'un $\frac{1}{2}$ citron ou 20 g de vinaigre
- * 1 jaune d'œuf
- * 300 g d'huile
- * 40g de moutarde
- * Sel, poivre

Préparation :

Ce n'est qu'une mayonnaise au thon, je vous rassure donc pas forcément besoin de ce robot. Mais elle est tellement bonne !

Pour la recette TMM, le thon s'intègre en début avec la moutarde, le jaune d'œuf, sel, poivre et le jus de citron (ou vinaigre).

Puis ajouter progressivement l'huile.