

Trempelette de légumes

Il suffit de laver les légumes, de les éplucher et de les découper en bâtonnets.

Vous pouvez utiliser tous les légumes qui vous tentent à condition bien sûr qu'ils soient très frais : endives, carottes, concombres, courgettes, champignons de Paris, poivrons... Si vous avez à votre disposition des légumes issus de culture biologique, contentez-vous de les laver et de les brosser avec une brosse végétale.

Pour les sauces, tout est possible.

Amusez-vous !

Quelques exemples ?

- huile d'olive, jus de citron, sel et poivre,
- fromage blanc, jus de citron, ciboulette, échalote,
- yaourt brassé, fromage de chèvre frais, galanga,
- houmous,
- guacamole,
- gaspacho de tomates...



Vous pouvez partager librement cette recette à condition d'en conserver l'intégralité sans rien modifier ni enlever y compris sa provenance et ces quelques lignes. Merci.