

Trempettes au yogourt grec 3 façons



Découvrez nos délicieuses recettes de trempettes au yogourt grec 3 façons. Ajoutez une touche de fraîcheur à vos apéritifs avec ces trempettes crémeuses et savoureuses. Faciles à préparer, elles feront sensation à chaque occasion !

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 3

Nutrition Facts (per serving)

Calories 90

Lipides 7

Glucides 3

Fibres 1

Protéines 3

Sodium 20

Ingrédients

Yogourt grec & avocat

- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0 % m.g.
- ½ avocat mûr, écrasé en purée
- 2,5 ml (½ c. thé) de cumin

- 5 ml (1 c. à thé) de coriandre fraîche, hachée finement
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de lime
- Sel et poivre au goût

Tzatziki maison citronnée

- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0 % m.g.
- 60 ml (¼ tasse) de crème sûre, 1-5 % m.g.
- 125 ml (½ tasse) de concombre, haché finement
- 15 ml (1 c. à soupe) d’aneth frais, haché finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron

Trempelette cari et érable

- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0 % m.g.
- 60 ml (¼ tasse) de mayonnaise légère
- 1 oignon vert, haché finement
- 10 ml (2 c. à thé) de cari en poudre
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d’érable

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la trempette dans un bol.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield
Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion