

Trempeur épice au poivron rôti



Savourez l'équilibre parfait entre les poivrons rôtis fumés et les épices piquantes dans cette trempette crémeuse. Facile à préparer, c'est une véritable explosion de saveurs pour vos papilles.

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 125

Lipides 11

Glucides 3

Fibres 1

Protéines 3

Sodium 70

Ingrédients

- 1 [poivron rôti maison](#) ou acheté en bocal
- 60 ml (¼ tasse) de mayonnaise
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0% M.G.
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 2 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
- Quelques gouttes de sauce piquante (de type Tabasco)

Préparation

1. Déposer tous les ingrédients dans un contenant cylindrique profond. À l'aide du pied mélangeur, broyer les aliments jusqu'à homogénéité.
2. Servir avec des crudités ou des craquelins.

Notes

Se conserve 3 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur.



Gabrielle Binet
Nutritionniste - Diététiste