

Trempelette étagée allégée



On vous propose ici une trempette simple et colorée à base d'ingrédients légers qui a été pensée par un nutritionniste. Il s'agit de l'option parfaite pour vos soirées entre amis ou pour un apéro sans complications. On adore sa texture crémeuse contrastée avec la fraîcheur des légumes. À déguster avec des croustilles de maïs ou des craquelins de grains entiers ! Pour plus d'idées, jetez un coup d'œil à nos [trempettes au yogourt grec 3 façons](#).

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 160

Lipides 8

Glucides 13

Fibres 1

Protéines 9

Sodium 410

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de crème sure à 1 % m.g.
- 125 ml (½ tasse) de fromage à la crème léger
- 60 ml (¼ tasse) de mayonnaise légère

- 1 pot de 418 ml (14 oz) de salsa mexicaine (du commerce)
- 330 ml (1½ tasse) de fromage léger, râpé (cheddar ou mozzarella)
- 1 poivron de couleur, coupé en petits dés
- 1 à 2 tomates, coupées en dés
- 2 oignons verts, hachés finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche, ciselée (facultatif)

Pour servir (au choix) :

- Crudités
- Croustilles de maïs ou craquelins de grains entiers

Préparation

1. Dans un bol moyen, mélanger la crème sure, le fromage à la crème et la mayonnaise jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
2. Étaler ce mélange uniformément au fond d'un plat de service. Couvrir avec la salsa.
3. Parsemer uniformément le fromage râpé sur la salsa.
4. Garnir de poivron, de tomates, d'oignons verts et, si désiré, de coriandre.
5. Servir immédiatement ou couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec