

Tremlette Ranch au yogourt grec



Une recette simple et polyvalente, parfaite pour enrichir vos repas et collations. Idéale pour y tremper des craquelins et des crudités, l'ajouter à une salade ou l'utiliser comme sauce pour la fondue – les possibilités sont innombrables !

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 80

Lipides 5

Glucides 4

Fibres 0

Protéines 5

Sodium 135

Ingrédients

- 190 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de yogourt grec nature 0%
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de mayonnaise légère
- 15 ml (1 c. à soupe) d'aneth séché
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil séché

- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de vin blanc

Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.



Sophia Guillot – Nutritionniste Diététiste à Lévis | Coordinatrice marketing, contenu et rayonnement
Nutritionniste - Diététiste à Québec