

Trempelette de feta fouetté



Voici une trempelette express, crémeuse et savoureuse, parfaite pour recevoir ou rehausser un repas simple, tel que notre [poulet grillé à la coriandre et au gingembre](#). Inspirée des classiques méditerranéens, cette recette riche en protéines est aussi délicieuse avec des légumes qu'en tartinaade dans un sandwich. À garder dans vos favoris pour impressionner sans effort !

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 145

Lipides 11

Glucides 3

Fibres 0

Protéines 9

Sodium 465

Ingrédients

- 1 bloc de 200 g (7 oz) de feta léger
- 60 ml (4 c. à soupe) de yogourt grec nature 0 %
- Le zeste et le jus de ½ citron (ou 1 lime)
- 1 gousse d'ail

Préparation

1. Dans un robot culinaire, déposer la feta, le yogourt, le zeste et le jus de citron et l'ail.
2. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et onctueuse.
3. Transvider dans un bol ou une assiette de service.
4. Servir avec des crudités, des craquelins ou utiliser comme tartinade.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Tout dépendamment de l'utilisation que vous y faites, cette recette peut faire entre 4 et 6 portions. Les valeurs nutritives sont calculées pour 4 portions.



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