



Recette (Pour 4 personnes)

Sauce au yaourt

Liste des ingrédients de la recette

Ingrédients	Unités	Quantités
Yaourt	unité(s)	1.00 unité(s)
Citron, pièce	unité(s)	0.50 unité(s)
Sel	g	
Poivre	PM	
Ciboulette, botte	unité(s)	0.25 unité(s)

Valeurs nutritionnelles par portion

Féculents	0	portion	Fromage / Laitage	0	portion
Légumes	0	portion	V/P/O	0	portion
Huile	0	c-à-c	Fruit	0	portion
Protéines animales	1.4	Gramme	Protéines végétales	0	Gramme

Etapes de la recette & Commentaires

Etapes de la recette	Commentaires
Mélanger le jus de citron, le sel, le poivre et les autres ingrédients choisis avec le yaourt, bien mélanger, réserver au frais jusqu'à utilisation.	Utilisations : Avec les crudités, les salades, les crevettes, à l'apéritif, ... Variantes: -Avec du paprika -Avec du curry On peut aussi remplacer le yaourt par du fromage blanc ou utiliser un yaourt de chèvre