

SOU MIS PAR

LastGroove

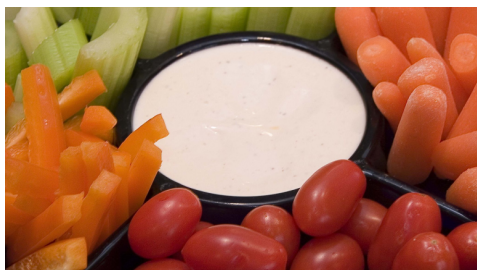
ON

02/03/2013



Keine Stimmen

## Sauces



Les dips constituent un en-cas rapide, savoureux, sain et appétissant, que l'on peut facilement préparer avec le groupe YS. Il n'y a pratiquement aucune règle à respecter pour créer des dips et les sauces qui les accompagnent : place donc à la créativité et aux goûts de chacun. Préparer (et déguster) des dips peut être un moment très agréable pour toi et ton groupe.

### Ingrédients

- légumes crus (les carottes, les concombres verts, le chou-fleur et les poivrons rouges sont de bons choix) ou chips/nachos
- sauce à tremper

### Recette

Coupez les légumes en longues lamelles (coupez les choux-fleurs en petits bouquets).

Préparez les sauces pour les trempettes.

Versez les sauces dans des petits bols. Disposez les légumes à côté. Bon appétit !

### Sauce à l'ail

Ingrédients :

- un pot de mayonnaise
- une tête d'ail
- sel et poivre selon votre goût

Mélangez tous les ingrédients. Laissez reposer au moins 30 minutes.

## Sauce au fromage blanc et à la ciboulette

Ingrédients :

- un cube de fromage blanc
- ciboulette
- un peu de yaourt
- sel et poivre selon votre goût

Mélangez tous les ingrédients. Conservez au réfrigérateur.

## Sauce au curry

Ingrédients :

- 1 oignon
- 1 pomme
- Curry en poudre
- yaourt (de préférence épais)

Recette :

- Faites revenir l'oignon et la pomme dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient tendres (mais pas dorés)
- Ajoutez 2 cuillères à soupe de curry et mélangez
- Mixez le mélange de la poêle à l'aide d'un mixeur
- Ajoutez du yaourt jusqu'à obtenir la consistance souhaitée

Cette sauce au curry est meilleure servie chaude

## Sauce tomate

Ingrédients :

- Oignon
- Tomates en conserve coupées en morceaux
- basilic frais
- origan frais
- sel et poivre selon votre goût

Recette :

- Dans une casserole ou une poêle, faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Ajoutez les tomates en conserve à l'oignon et portez à ébullition.
- Si vous le souhaitez, assaisonnez avec du sel et du poivre.

- Éteignez le feu et mixez tous les ingrédients au mixeur.
- Tant que le mélange est encore chaud, ajoutez des herbes fraîches et mélangez.

## Weitere Informationen

Categories

Jeux et activités

Tags

Recette

Vieux

Il n'y a pas de données disponibles.

Nombre de participants

1-20

20-30

Bible

Cette information manque.

Matériau

Presque sans effort

Téléchargement du fichier

Pas de téléchargement de fichiers

KI Generierter Inhalt

Contenu

Categories

Tags

Vieux

Nombre de participants

Bible

Matériau