

Sauce à l'ail et au yogourt (fondue chinoise ou dip)

Ingrédients

Pour 4 personnes

bol de 2,5 dl

180 g de yogourt nature

1-2 gousses d'ail pressées

0,5 dl de crème, fouettée ferme

sel, poivre du moulin, piment en poudre

poivre rose pour décorer



Préparation

Préparation: 15 minutes

Prêt en 15 minutes

1. Bien mélanger le yogourt et l'ail. Incorporer délicatement la crème, saler, poivrer, saupoudrer de piment.
2. Verser la sauce dans le bol, placer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Parsemer de poivre rose.

La sauce peut être préparée une demi-journée à l'avance.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 62 kcal; protéines: 2 g; lipides: 5 g; glucides: 3 g.