SAUCE CRÉMEUSE AUX HERBES (TM5, TM31)

5 min 10 min Facile 4 portions Par 1 portion : kJ 104 kJ, kJ 26 kcal, Protéines 2 g, Glucides 1 g, Lipides 1 g

Préparation

1. Mettre l'échalote et les herbes aromatiques dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2. **Insérer le fouet.** Ajouter le yaourt nature, la crème légère, le jus de citron, le sel et le poivre, puis fouetter **30 sec/vitesse 3**. Transvaser dans un récipient et réserver au frais. Servir frais pour accompagner par exemple des crudités ou des pommes de terre, vapeur ou au four.

INGRÉDIENTS

30 g d'échalotes, coupées en deux
5 g d'herbes aromatiques fraîches, au choix ou en mélange (ciboulette, basilic, menthe...), ciselées
100 g de yaourt nature ou 100 g de fromage blanc 20 % m.g.
100 g de crème fraîche légère, 15% m.g.
10 g de jus de citron
3 pincées de sel fin, non raffiné de préférence, à ajuster en fonction des goûts
2 pincées de poivre moulu, à ajuster en fonction des goûts

ACCESSOIRE(S) UTILE(S)

Non renseigné

ACCESSOIRE(S) THERMOMIX

gobelet doseur, spatule, fouet

EQUIPEMENT(S) MÉNAGER(S)

réfrigérateur

MEDIA

© Vorwerk International & Co. KmG

© Vorwerk International & Co. KmG