

SAUCE AU FROMAGE BLANC, AIL, PERSIL & ÉCHALOTE



Ingrédients :

- Fromage blanc OU yaourt à la grecque 100g
- 1 petite échalote 20g
- 1 poignée de persil (environ 10g)
- Huile d'olive 1 càs
- 1 grosse gousse d'ail = 12g
- Sel et poivre

Astuces :

- Remplacer l'échalote par un oignon.
- Remplacer le persil par du basilic, de la coriandre ou de la ciboulette.
- Conservation au frais : 1 journée max.
- À servir pour accompagner des brochettes de poulet mariné au citron, pour agrémenter une salade ou à l'apéro avec des légumes crus.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 30 minutes | Pour 1 bol de sauce

1. Laver le persil et le **ciseler** finement.
2. Éplucher et **émincer** l'échalote.
3. Éplucher et **émincer** la gousse d'ail.
4. Dans un bol : **mélanger** le fromage blanc, l'échalote et l'ail émincés, les herbes aromatiques ciselées, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
5. Réserver **au frais 30 minutes** avant de servir avec des crudités ou pour accompagner un plat.



@Recettes100faim.fr