

Dips de légumes et sauce au séré

swissmilk

Ingrédients

10 portions

grand saladier
cuillère à soupe
presse-agrume
cuillère à café
presse-ail
planche à découper
couteau
balance de cuisine
éplucheur
10 petits bols
Dip au séré:
500 g
de séré (3/4 gras)
3 cs
de demi-crème
2 cc
de jus de citron
1 – 2 gousses
d'ail pressées
2 cs
de basilic finement ciselé
3 cs
de Sbrinz AOP râpé

sel et poivre
1,5 kg
de légumes d'été, p. ex. poivron, concombre, fenouil, colrave, carotte



Préparation

Préparation: 30min

Temps total: 30min

1. Dip: mélanger le séré, la crème et le jus de citron jusqu'à obtention d'un mélange crémeux. Incorporer l'ail, le basilic et le Sbrinz, saler, poivrer.
2. Parer les légumes, les couper en bâtonnets et les disposer sur 10 assiettes.
3. Remplir les 10 petits bols de dip et les ajouter sur les assiettes de légumes.

Par portion: Énergie: 427kJ / 102kcal, lipides: 2g, glucides: 10g, protéines: 9g