

LÉGUMES ET TREMPETTE AU YOGOURT ET À L'AIL

 4 portions de 5 brochettes et 30 ml (2 c. à soupe) de trempette

 20 minutes



INGRÉDIENTS

60 ml (¼ tasse) de yogourt grec à au moins 2 % de M.G.

60 ml (¼ tasse) de crème sure

1 grosse pincée de poudre de cari

1 grosse pincée de poudre d'ail






1 grosse pincée de sel

4 betteraves cuites, pelées et coupées en tranches de 0,5 cm d'épaisseur (pour obtenir 16 tranches)

2 grosses carottes épluchées

Cure-dents

PRÉPARATION

-  Dans un petit bol, mélanger le yogourt, la crème sure, la poudre de cari, la poudre d'ail et le sel. Réserver.
-  À l'aide d'un emporte-pièce, trouer le centre de chacune des tranches de betterave. Réserver les tranches trouées et les morceaux de betterave qui ont la forme de l'emporte-pièce.
-  Sur une petite assiette, superposer 4 tranches de betterave trouées pour former un puits. Mettre environ 30 ml (2 c. à soupe) de la trempette dans le trou du puits. Répéter cette opération avec les 12 tranches de betterave restantes.
-  À l'aide d'un économe, couper des rubans de carotte. Enfiler chaque ruban en serpentinsur un cure-dent. Répéter cette opération pour chacun des rubans et les déposer sur chacune des petites assiettes.
-  Décorer l'assiette avec les morceaux de betterave réservés à l'étape 2.

ASTUCES



La mission des petits chefs? Tailler les betteraves à l'emporte-pièce et créer les rubans de carotte!



Sachez qu'il se vend en épicerie des betteraves cuites non marinées, emballées sous-vide. D'autres légumes accompagneront aussi à merveille cette trempette et se prêteront très bien au jeu de l'emporte-pièce et des rubans : panais, rabiote, rutabaga, concombre... osez!



Trucs pour la boîte à lunch

Le temps manque parfois, mais une belle façon d'intéresser les enfants aux légumes est de les inviter à les préparer avec vous! De plus, leur donner des formes différentes rendra ces aliments encore plus attrayants!

Découvrez encore plus de recettes au cuisinonsenfamille.ca/livrederecettes