



Légumes avec trempette à l'aneth

Donne 12 portions

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : aucun

Allergène courant : lait

Matériel :

- Couteau
- Éplucheur de légumes
- Petit bol
- Planche à découper
- Robot culinaire (facultatif)
- Tasses et cuillères à mesurer

Ingrédients :

Trempette

2 oignons verts

2 ml (½ c. à thé) de jus de citron

500 ml (2 tasses) de fromage cottage

250 ml (1 tasse) de yogourt nature

2 ml (½ c. à thé) d'aneth séché

Une pincée de sel

Une pincée de poivre



Légumes

Légumes variés coupés en gros morceaux – concombre, céleri, carottes cuites et refroidies, brocoli, champignons, poivron rouge ou vert

Préparation :

1. Hachez les oignons verts finement.
2. Mélangez les oignons verts, le jus de citron, le fromage cottage, le yogourt et les épices dans un bol. Si vous le souhaitez, réduisez le mélange en purée au robot culinaire. Servez une portion de 1 à 2 c. à soupe (15 à 30 ml) par enfant.
3. Lavez les légumes.
4. Épluchez les carottes.
5. Coupez les carottes et le céleri en bâtonnets ainsi que le poivron en lanières.
6. Coupez le brocoli en fleurons.
7. Tranchez le concombre; coupez ou non les champignons.
8. Servez les légumes sur les assiettes.

Traduction d'une recette tirée de Kids in the Kitchen et de Collective Kitchen Cookbook