SOUMIS PAR
LastGroove

ON
02/03/2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Sauces



Les dips constituent un en-cas rapide, savoureux, sain et appétissant, que l'on peut facilement préparer avec le groupe YS. Il n'y a pratiquement aucune règle à respecter pour créer des dips et les sauces qui les accompagnent : place donc à la créativité et aux goûts de chacun. Préparer (et déguster) des dips peut être un moment très agréable pour toi et ton groupe.

Ingrédients

- légumes crus (les carottes, les concombres verts, le chou-fleur et les poivrons rouges sont de bons choix) ou chips/nachos
- sauce à tremper

Recette

Coupez les légumes en longues lamelles (coupez les choux-fleurs en petits bouquets).

Préparez les sauces pour les trempettes.

Versez les sauces dans des petits bols. Disposez les légumes à côté. Bon appétit !

Sauce à l'ail

Ingrédients :

- un pot de mayonnaise
- une tête d'ail
- sel et poivre selon votre goût

Mélangez tous les ingrédients. Laissez reposer au moins 30 minutes.

Sauce au fromage blanc et à la ciboulette

Ingrédients :

- un cube de fromage blanc
- ciboulette
- un peu de yaourt
- sel et poivre selon votre goût

Mélangez tous les ingrédients. Conservez au réfrigérateur.

Sauce au curry

Ingrédients :

- 1 oignon
- 1 pomme
- Curry en poudre
- yaourt (de préférence épais)

Recette :

- Faites revenir l'oignon et la pomme dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient tendres (mais pas dorés)
- Ajoutez 2 cuillères à soupe de curry et mélangez
- Mixez le mélange de la poêle à l'aide d'un mixeur
- Ajoutez du yaourt jusqu’à obtenir la consistance souhaitée

Cette sauce au curry est meilleure servie chaude

Sauce tomate

Ingrédients :

- Oignon
- Tomates en conserve coupées en morceaux
- basilic frais
- origan frais
- sel et poivre selon votre goût

Recette :

- Dans une casserole ou une poêle, faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Ajoutez les tomates en conserve à l'oignon et portez à ébullition.
- Si vous le souhaitez, assaisonnez avec du sel et du poivre.

- Éteignez le feu et mixez tous les ingrédients au mixeur.
- Tant que le mélange est encore chaud, ajoutez des herbes fraîches et mélangez.

Weitere Informationen

Categories
Jeux et activités

Tags
Recette

Vieux
Aucune donnée disponible.

Nombre de participants
1–20
20–30

Bible
Cette information manque.

Matériau
Presque sans effort

Téléchargement du fichier
Pas de téléchargement de fichiers

KI Generierter Inhalt
Contenu
Categories
Tags
Vieux
Nombre de participants
Bible
Matériau

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/fr/wiki/art/sauces