



Dips de choux fleurs



Un vrai délice plein de fraîcheur !

Ingrédients :

300 g. de choux-fleurs

Sel & Poivre

Muscade

1 jaune d'œuf

100 g de crème fraîche allégée

Persil haché

Préparation :

Cuire les bouquets de chou-fleur 15 à 20 minutes à la vapeur.

Laisser tiédir. Mixer.

Assaisonner puis incorporer l'œuf battu et la crème fraîche.

Saupoudrer de persil.

Info – conseils :

Servir avec des crudités .