



---

*Sauce cocktail allégée*

---



*Pourquoi se priver !*

*Ingrédients :*

*150 gr de fromage blanc maigre*

*2 c à soupe de crème fraîche allégée*

*1 c à soupe de jus de citron*

*1 c à soupe de moutarde*

*1 jaune d'œuf*

*1 c à café de cognac*

*2 c à soupe de ketchup*

*Sel & poivre*

*Préparation :*

*Dans un bol , mélanger le jaune d'œuf et la moutarde.*

*Ajouter le fromage blanc petit à petit , puis la crème fraîche.*

*Ajouter le jus de citron .*

*Assaisonner , ajouter le ketchup , puis le cognac .*

*Rectifier si nécessaire l'assaisonnement .*

*Couvrir d'un film alimentaire ou en boîte hermétique.*

*Placer au frais.*

*Info – conseils :*

*Servir avec crudités , avocats , crevette , saumon , grillades*