



---

*Sauce Grelette diététique*

---



*Un vrai délice plein de fraîcheur !*

*Ingrédients :*

*100 gr de purée tomates ou de chair de tomates fraîches*

*100 gr de fromage blanc maigre 4 échalotes*

*Le jus d'un 1/2 citron*

*Sel & poivre*

*Préparation :*

*Émonder les tomates et épépiner .*

*Hacher les échalotes finement.*

*Mixer les tomates avec le fromage pour obtenir un mélange lisse et homogène.*

*Incorporer le jus de citron ainsi que les échalotes .*

*Ne pas remixer au risque de rendre votre préparation amère à cause des échalotes!!*

*Assaisonner .*

*Réserver au frais .*

*Info – conseils :*

*Servir avec crudités , poisson froid, fondue de viande ,pierrade .  
Les tomates fraîches amènent un plus*