



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*