

CRUDITÉS AUX FINES HERBES 123

calories

Cuisson: 10 minutes

4 personnes:

1/2 chou-fleur

3 carottes

1/2 romane

Sauce:

200 g de fromage blanc (20%)

1 échalote (petite)

2 cc de vinaigre de vin blanc

2 cs d'huile d'olive

1 cs de persil frais ciselé

1 cs de ciboulette ciselé

1 cs d'estragon ciselé

1 cs de menthe ou de cerfeuil ciselé

sel, poivre

1. Épluchez et hachez finement l'échalote. Dans un grand bol délayez le sel et le poivre dans le vinaigre, ajoutez l'huile, l'échalote et les herbes, puis incorporez le fromage blanc. Mélangez parfaitement et vérifiez l'assaisonnement.

2. Lavez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes. Épluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets. Lavez et essorez les

feuilles de salade. Présentez les légumes dans un grand plat et servez la sauce en saucière.

JE VEUX SAVOIR: le chou-fleur est

- Riche en vitamines C
- Bonne source d'acide folique et de potassium
- Riche en fibres; peu calorique
- Anticancerogène