

Nom de la boutique

RECETTE DE LA SAUCE CREMEUSE MENTHE CURRY

Quand la Menthe rencontre
le Curry, les Glucides se
mettent au Vert !"

Pour 1 assaisonnement:



Pour 1 assaisonnement :

Ingrédients :

- 2 càs de yaourt à la grecque nature
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc de poudre de curry
- 1 càc de **vinaigre de cidre Archie***
- 3 ou 4 feuilles de menthe
- Sel et poivre au goût



Étapes :

1. Dans un bol, mélangez le yaourt à la grecque, l'huile d'olive, la poudre de curry, le vinaigre de cidre et les feuilles de menthe hachées.
2. Fouettez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et homogène.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon vos préférences.
4. Versez la vinaigrette au curry et à la menthe sur votre salade d'été keto et mélangez bien pour enrober tous les légumes.
5. Dégustez votre salade avec cette vinaigrette rafraîchissante et épicée.

Bon appétit !

*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com