



PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Légumes croustillants et trempette ranch aux fines herbes fraîches

Surveillance d'un adulte requise

Contient des produits laitiers, sans gluten et sans noix

Ingrédients :

Légumes variés, par exemple :

- 1 poivron rouge ou jaune
- 1 concombre
- 1 casseau de tomates cerises
- 1 bouquet de brocoli

Préparation :

1. Laver tous les légumes. Couper les poivrons, peler et trancher le concombre en rondelles ou en bâtonnets, couper les fleurons du brocoli. Remplir une grande casserole d'eau et porter à ébullition. Remplir un grand bol de glace et d'eau. Déposer le brocoli dans l'eau bouillante de 2 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit vert vif. Égoutter et déposer dans le bol d'eau glacée jusqu'à ce qu'il refroidisse. Égoutter le brocoli. Disposer les légumes préparés sur un plateau avec un petit bol au centre.
1. Dans un bol, mélanger le babeurre, la crème sure, le vinaigre, le sucre, le sel et la poudre d'ail. Hacher les fines herbes et les mélanger à la trempette. Verser la trempette dans le bol vide déposé au centre du plateau de légumes. Tremper les légumes dans la trempette et savourer!

Donne 1 grand plateau et un bol de trempette

Temps de préparation : 10 minutes