

Crudité de chou fleur et sa sauce sucrée/salée

Préparation : 10 min / Cuisson : pas de cuisson

Coût de la recette : Très bon marché

Niveau de difficulté : Très facile

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 chou-fleur
- 2 pots de 100g de fromage blanc 0%
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 cuillère à café de miel
- 1/2 cuillère à café de curry
- 1 cuillère à café de concentré de tomates
- 1/2 gousse d'ail
- 1/4 d'échalote



Préparation :

1. Laver le chou fleur et couper des petits bouquets. Réserver au frais.
2. Réaliser la sauce de base en mélangeant le fromage blanc, la moutarde et le jus de citron.
3. Y ajouter le curry, le miel et le concentré de tomates, ainsi que l'ail et l'échalote coupés en très petits morceaux.
4. Au moment de la dégustation, tremper le morceau de chou-fleur dans la sauce sucrée/salée.