OBJECTIF SANTÉ

Des conseils pour prendre soin de votre santé pendant le confinement

Une recette d'apéro santé

Cette semaine, la diététicienne **Gabrielle Roth** vous propose une recette facile et vitaminée pour varier vos apéritifs.

Apéro Tzatziki croqu'légumes

- **1 RESTE de fromage blanc** (3 cuil à soupe)
- 1/2 cuiller à café de **moutarde**
- 1 petite gousse d'**ail**
- 1/4 de **concombre**
- sel, poivre, **persil**
- **2 ou 3 légumes crus multicolores** : 1 carotte (ou courge), 1 ou 2 fleurs de brocoli (ou haricots verts crus), 1 chou-rave (ou céleri, ou radis roses), etc.

Concombre : laver, couper en 2 puis en 4 dans la longueur, garder la peau et enlever les graines => le râper => l'essorer avec le dos de la main (boire le jus : c'est très bon !).

Fromage blanc + moutarde + ail écrasé + persil + sel + poivre + concombre râpé => mélanger.

Légumes à croquer : lavés et coupés en petites frites.

C'est prêt !

Très nombreuses variantes :

Concombre ou **carotte** râpée+curry (jaune) ou **céleri** râpé fin+tomate concentrée (rose) ou **poireau** cru haché très fin (vert) ou betterave rouge râpée +raifort (rouge) ou même **sardine** écrasée+citron.

Persil ou **ciboulette** ou **estragon** ou **basilic**, etc.

Fromage blanc ou **yaourt nature** ou **préparation à tarte flambée** ou **tofu soyeux** ou **lentilles** (vertes ou corail) cuites mixées, etc.

Gabrielle ROTH, diététicienne-nutritionniste – numéro ADELI 67 95 03987 – gab.roth@free.fr