

TREMPE TES LÉGUMES

TU AS L'HABITUDE DE MANGER DES LÉGUMES JUSTE POUR FAIRE PLAISIR À TES PARENTS ? OUBLIE ÇA. AVEC CES TREMPETTES-LÀ, TU VAS EN MANGER JUSTE PARCE QUE C'EST (VRAIMENT) BON !

Trempe orange

préparation 5 minutes / **rendement** environ 250 ml (1 tasse)

125 g (½ bloc) de fromage à la crème, ramolli

60 ml (¼ tasse) de mayonnaise

60 ml (¼ tasse) de sauce chili

5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili

Sel et poivre

- 1 Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer.
- 2 Conserver la trempette au réfrigérateur jusqu'au moment de servir avec des crudités.

Trempe vert pâle

préparation 10 minutes / **rendement** environ 250 ml (1 tasse)

250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature

15 ml (1 c. à soupe) de pesto du commerce

1 oignon vert, haché finement

Sel et poivre

- 1 Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer.
- 2 Conserver la trempette au réfrigérateur jusqu'au moment de servir avec des crudités.

COMMENT SONT FAITES LES

mini -
carottes ?

Contrairement à la croyance populaire, les mini-carottes qu'on achète en sacs à l'épicerie ne sont pas cultivées dans de mini-potagers par des lutins. Ce sont des carottes ordinaires qui ont été pelées et taillées en petits morceaux par des machines. Mini-déception, n'est-ce pas ?