

Sauce au yaourt

sauce pour entrées délices

Ingrédients pour 1 personne

- ½ yaourt
- ½ cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de citron

Préparation 5 minutes

- Verser dans un bol le yaourt, la moutarde et le citron
- Mélanger la sauce est prête
- L'assaisonnement, les graines, les oléagineux, les épices sont aux choix selon votre entrée et vos envies

Accompagnement

- Vous pouvez préparer cette sauce pour agrémenter de nombreuses salades comme des concombres, de la salade verte, une salade betterave maïs noix...

Diétô*délices*