



# Dip au séré et aux herbes (sauvages)

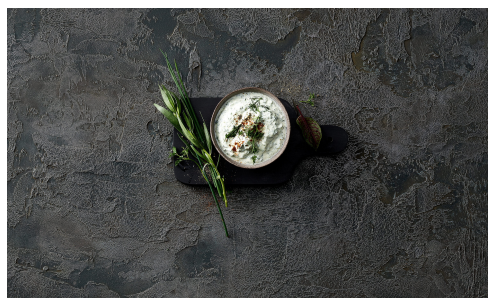


La différence est là.

 Durée totale: 10 min

 Temps actif: 10 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

**25 g** mélange d'herbes (sauvages)

**150 g** séré maigre

**50 g** mayonnaise

sel

poivre noir du moulin

## Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

**118** kcal

**4 g** de protéines

**2 g** de glucides

**10 g** de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

## Variantes aux herbes (sauvages)

Des herbes (sauvages) à tige et feuilles tendres comme l'alliaire officinale, le cerfeuil, la ciboulette, l'ail des ours, l'oseille, l'ortie, le persil, le basilic, l'estragon, l'aneth conviennent parfaitement pour les dips.

## Préparation

1 Hacher les fines herbes. Mélanger avec le séré et la mayonnaise, saler et poivrer.