



Dip au séré et aux herbes (sauvages)

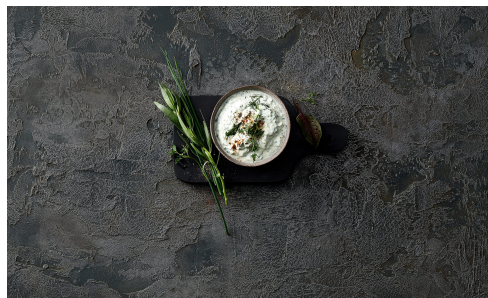


La différence est là.

 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.