

Sauce apéritive au saté

Apportez une touche asiatique à votre assortiment de crudités. L'heure de l'apéro est un moment idéal pour faire des tests. Une classique petite sauce au yaourt peut devenir un voyage lointain en fonction de ce qu'on y met dedans !

1 portion : 1/2 yaourt grec – 1CS de crème fraîche épaisse – 3cc de saté en poudre – 1 pincée de sel.

Attention, vous êtes prêt, ça va aller TRÈS vite !

Dans un bol, mélangez tous les éléments ensemble ! Rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Pour encore plus de peps, vous pouvez aussi ajouter un peu de jus de citron (ça améliorera en plus la conservation de votre sauce).

Voilà c'est fini, il ne reste plus qu'à trouver des crudités pour aller avec ☐

Farfalles au thon à la sauce légère

Pour 3 personnes : 500g de farfalles cuites – 2 yaourts 0% – 1 citron (zeste et jus) – 280g de thon au naturel égoutté – 2CS de ciboulette congelée – Sel – Poivre.

Faites cuire vos pâtes comme vous avez l'habitude.

Pendant ce temps, égoutté le thon et émiettez-le.

Dans un saladier : videz les 2 yaourts, ajoutez la ciboulette, salez et poivrez légèrement. Zestez le citron et récupérez le jus. Ajoutez-les dans le mélange yaourt.

Une fois vos pâtes cuites et égouttées, ajoutez-les à la sauce. Mélangez. Ajoutez ensuite le thon. Mélangez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Si vous trouvez les pâtes trop tièdes, passez les couvertes 1min au micro-ondes. Et n'oubliez pas de chauffer vos assiettes avant de servir, vos pâtes resteront chaudes plus longtemps !