



Trempelette de patate douce santé

ACCOMPAGNEMENTS - RECETTES - SAUCES ET CONDIMENTS



NOMBRE DE PORTION : 2 TASSES

TEMPS DE PRÉPARATION :
20 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1/2 tasse d'eau froide
- 2 tasses de cubes de patates douces, sans peau et cuit
- 1 1/2 c. thé d'huile de noix de coco
- 1 c. thé d'huile de sésame grillé
- 1/3 tasse de yogourt grec nature
- 1/6 tasse de mayonnaise
- 1 c. table de vinaigre de cidre*
- Piment fort rouge, épépiné et haché (au goût)**
- 1 c. table de ciboulette fraîche, ciselée
- 1 c. table de persil frais, ciselé
- Sel et poivre au goût

*vous pouvez utiliser une réduction de vinaigre balsamique blanc pour plus de profondeur

** j'ai commencé avec 1 c. thé de piment.

Préparation

1. Réduire en purée très lisse dans un bon mélangeur, l'eau, les patates douces, l'huile de coco, l'huile de sésame, le yogourt, la mayonnaise et le vinaigre de cidre.
2. Ajouter le piment fort, la ciboulette et le persil.
3. Saler et poivrer.
4. Ajuster l'assaisonnement au goût.
5. Laisser reposer au réfrigérateur quelques heures pour laisser les saveurs se développer.
6. Déguster avec des crudités.