



Sauce au yaourt



Facile



Préparation : 5min



0€50/prsn



pour 4 personnes

Ingrédients

- 200g de yaourt de soja nature
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càc de sel
- 1 càc de poivre gris moulu
- 10 brins d'herbes fraîches (au choix)

Conservation

À conserver au réfrigérateur
durant 5 jours maximum.



Préparation

1. Dans un bol, mélanger le yaourt de soja, l'huile, le sel et le poivre
2. Hacher finement les herbes fraîches, les ajouter
3. Mélanger et déguster

Variantes

- **L'herbe aromatique** : La sauce aura une personnalité totalement différente en fonction de celle-ci (basilic, persil, origan, estragon, ciboulette, cébette, menthe, coriandre, aneth...).
- **L'assaisonnement** : ail, jus de citron, moutarde, épices, noix de coco râpée, fruits secs, noix, concombre, olives...).

La sauce au yaourt est un basique qui s'adapte en fonction du repas.

En apéritif, elle se déguste en trempant des bâtonnets de crudités, des chips de maïs, des falafels ou des nuggets véganes par exemple.

Dans un repas, elle accompagnera les salades de pomme de terre ou de pâtes.