

## Concombre et duo de dips

### Ingrédients

Préparation: env. 20 min

Pour 4 personnes

Dip au basilic:

250 g de séré mi-gras

½ citron, un peu de zeste et 2 cc de jus

½ bouquet de basilic, finement ciselé

½ cc de sel

poivre du moulin

Dip à l'aneth:

180 g de yogourt ferme (yogourt grec, p. ex.)

1 cc de jus de citron

2 cs d'aneth haché

¼ de cc de sel

poivre du moulin

1 concombre, coupé en bâtonnets

basilic pour décorer



### Préparation

1. Dip au basilic: mélanger tous les ingrédients, assaisonner.

2. Dip à l'aneth: mélanger tous les ingrédients, assaisonner.

3. Présenter les bâtonnets de concombre et les dips dans des verres. Décorer les verres avec du basilic.

### Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 119 calories, 9 g de protéines, 6 g de glucides, 6 g de lipides.

