

MINI-CLUB DE

CUISINE

Recettes simples à savourer ensemble

ARC-EN-CIEL CROQUANT

1
portion

Ingrédients

- 1 lanière mince de chacun des poivrons suivants : rouge, orange, jaune et vert
- 2 fleurettes de chou-fleur
- 3 c. à soupe (45 ml) de yogourt nature
- ½ c. à thé (2,5 ml) sirop d'érable
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poudre de cari
- Une pincée de poudre d'ail



Préparation

1. Laver et couper les légumes.
2. Placer les lanières de poivrons dans une assiette pour créer la forme d'un arc-en-ciel.
3. Placer les fleurettes de chou-fleur au bout des lanières de poivrons afin qu'elles ressemblent à des nuages.
4. Mettre le yogourt dans un bol. Ajouter le sirop d'érable, la poudre de cari et la poudre d'ail et mélangez le tout.

Notes

- Cuire les fleurettes de chou-fleur si un légume plus tendre est nécessaire.



[Regarder la vidéo de la recette](#)



[Suivez-nous sur facebook](#)