



DIPS DE FENOUIL

 15 minutes 55 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité grande de fenouil, cru (340 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 pot moyen de fromage blanc nature, 3% MG environ (100 g)
- 1/2 unité grande de citron, pulpe, cru (48 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 3 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 4 grammes de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 200°C (th.7).
- 2° Rincer le fenouil et le sécher. Réserver le plumet (les feuilles). Le couper en deux dans la hauteur et déposer dans un plat allant au four. Verser l'huile, masser le fenouil et enfourner pour 30 minutes à 200°C (th.7) puis 15 minutes à 180°C (th.6). Laisser refroidir et couper en morceaux.
- 3° Les verser dans le bol d'un mixeur avec le fromage blanc, le jus de citron, la gousse d'ail, le sel, le poivre et mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- 4° Conserver au frigo jusqu'au moment de servir. Ajouter les pluches au dernier moment.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (115 g)	% AR
ÉNERGIE	57 kcal	66 kcal	3 %
LIPIDES	3 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	5 %
CHOLESTÉROL	4 mg	5 mg	2 %
SODIUM	279 mg	321 mg	13 %
GLUCIDES	3 g	4 g	1 %
SUCRES	2 g	3 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	9 %
PROTÉINES	3 g	3 g	—