



DIPS DE LÉGUMES

Idéal pour accompagner vos plat, ou avec une sauce au yaourt.

 10 minutes 45 minutes

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de carotte
- 100 grammes de courgette
- 1 aubergine
- 1 cuillère à soupe bombée de farine
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1 pincée de poivre noir
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 pincée de piment de Cayenne

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Rincez les légumes à l'eau claire et coupez les en lamelles de 1cm de large (gardez la peau pour plus de nutriments !).
- 2° Dans un saladier, mettez les dips de légumes que vous venez de couper, avec la cuillère à soupe de farine. Assaisonnez avec les épices et l'huile d'olive et mélangez pour que tous les légumes soient bien recouverts.
- 3° Sur une plaque de cuisson, mettez un papier sulfurisé et étalez les légumes.
- 4° Enfourez 35 à 40 minutes à 180°C.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	78 kcal	4 %
PROTÉINES	3 g	5 %
GLUCIDES	9 g	3 %
SUCRES	4 g	4 %
LIPIDES	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	17 %
SODIUM	28 mg	1 %