

Bonhomme trempette

Avec une courge comme base, demandez à chacun de créer un personnage, un ovni, un animal ou une voiture.

Ajouter des fines herbes, des poivrons, de la laitue, des radis, des carottes, des choux-fleurs, des concombres, des brocolis... Coupés, tranchés ou entiers.

Utilisez des cure-dents pour l'assemblage.

Sauce

Ingrédients

Miel et herbes

125 ml (1/2 tasse) de fromage cottage
180 ml (3/4 de tasse) de yogourt nature
45 ml (3 c. à soupe) de miel liquide
15 ml (1 c. à soupe) de moutarde
15 ml (1 c. à soupe) de basilic haché
15 ml (1 c. à soupe) de persil haché

Carottes et épinards

250 ml (1 tasse) de crème sure
1 oignon vert haché
45 ml (3 c. à soupe) de carottes râpées
30 ml (2 c. à soupe) de radis râpé
30 ml (2 c. à soupe) de miel liquide
10 ml (2 c. à thé) de cari
30 ml (2 c. à soupe) de raisins secs

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients et servir avec des crudités variées.