

[\(/CATEGORIES/75/RAPIDE\)](#) — [RECETTE DE SEMAINE](#)
[\(/CATEGORIES/95/RECETTE-DE-SEMAINE\)](#) — [SANTÉ ET PROTÉINÉ](#) [\(/CATEGORIES/71/SANTE-ET-PROTEINE\)](#) —
[TARTINADES ET TREMPETTES](#)
[\(/CATEGORIES/53/TARTINADES-ET-TREMPETTES\)](#) —
[VÉGÉTARIEN](#) [\(/CATEGORIES/70/VEGETARIEN\)](#)

Ingrédients

Ingrédients principaux

125 ml (½ tasse) de mayonnaise allégée

125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature

125 ml (½ tasse) de lait

15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette séchée

1 ml (¼ c. à thé) d'ail granulé ou en poudre

1 ml (¼ c. à thé) d'oignon en flocons ou en poudre

Poivre et sel

Préparation

Étapes principales

1. Dans un bol moyen, fouetter la mayonnaise, le yogourt et le lait pour obtenir une texture très lisse.
2. Ajouter la ciboulette, l'ail et l'oignon. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.



Se conserve 3 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

NOTE



Déguster avec les [croquettes de quinoa tex-mex \(https://cuisinez.telequebec.tv/recettes/2552/croquettes-de-quinoa-tex-mex\)](https://cuisinez.telequebec.tv/recettes/2552/croquettes-de-quinoa-tex-mex), en trempette avec des crudités ou dans une salade, en guise de vinaigrette.

SUGGESTION GOURMANDE



Contrairement à la vinaigrette ranch du commerce, notre version est préparée avec très peu d'ingrédients et elle contient quatre fois moins de gras et 30 % moins de sel.

INFO SANTÉ

Valeur nutritionnelle

Recette principale