



Sauce Tartare



Ingrédients

- Pour 4 personnes
Equivalence : 1 yaourt nature
- 200g de fromage blanc à 0 %
MG
- 1 oeuf dur
- 1 cuillère à soupe de câpres
- 4 à 5 cornichons
- 1 petite échalote émincée ou 1
cuillère à soupe d'échalote
coupée surgelée
- 1 cuillère à soupe de persil
coupé frais ou surgelé
- Sel, poivre



Préparation

- Hacher les câpres et les cornichons.
- Emietter l'œuf dur. Bien mélanger dans un bol le fromage blanc, l'œuf, les câpres, les cornichons, l'échalote et le persil.
- Saler et poivrer.
- Bien mélanger.
- Servir bien frais.
- **Accompagne :**
Viande crue : steak tartare de boeuf, de cheval
Poisson froid : filet, darne, poisson entier...
Crustacés : crevettes, bulot...

