



Les enfants aiment toucher, mélanger et jouer avec la nourriture. Les trempettes sont un plaisir pour eux! Que ce soit des légumes ou des fruits à tremper, l'aspect amusant de la collation peut même aider les enfants dans la découverte de nouveaux aliments. Laissez-les choisir les légumes à l'épicerie, amusez-vous en cuisine et profitez-en pour faire de grandes quantités. Jeunes en santé vous propose cette recette pour accompagner leurs légumes préférés.

Trempette cajun

Rendement : 1 tasse

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de yogourt nature
- 3 c. à table (45 ml) de pâte de tomate
- ½ c. à table (7.5 ml) d'épices cajun
- 1 c. à table (15 ml) de miel

Préparation

1. Déposer tous les ingrédients dans un bol et mélanger.

Visitez notre site internet www.jeunesensante.org pour découvrir de nouvelles recettes.