

Les recettes de l'assiette optimale

## Assiette de viande froide et dip de légumes



### Valeurs nutritives par portion

Energie	500 kcal	
Protéines	35 g	28%
Glucides	53 g	43%
Graisses	16 g	29%

### En % de l'énergie totale

Les recettes de l'assiette optimale

## Assiette de viande froide et dip de légumes

Pour 4 portions / temps de préparation: env. 20 min.

### Ingrédients

Assiette de viande :

80 g de jambon cru  
80 g de mostbröckli  
200 g de jambon

Crudités:

1 petit chou-pomme  
1 poivron  
½ concombre  
2 carottes  
8 tomates-cerises

Sauce dip :

100 g de séré demi-gras  
100 g de yogourt nature  
Fines herbes fraîches (p. ex. ciboulette,  
persil, coriandre, basilic)  
Sel, poivre

400 g de pain de seigle valaisan  
40 g de beurre



### Réalisation

Laver les légumes, les parer et les couper en bâtonnets. Hacher les fines herbes, les mélanger avec le séré et le yogourt, saler et poivrer.

Dresser la viande avec les bâtonnets de légumes sur des assiettes. Servir avec la sauce et le pain beurré.