



4 sauces express & healthy

Yaourt, curry & coco

15 kcal
par c.à.s

Yaourt	1
Miel	1 c.à.c
Lait de coco	1 c.à.s
Jus de citron	1 c.à.c
Huile d'olive	1 c.à.c
Curry, sel, poivre	1 c.à.c

Vinaigrette light

8 kcal
par c.à.s

Yaourt nature	1
Vinaigre de cidre	1 c.à.s
Moutarde	1 c.à.c
Miel	1 c.à.c
Gousse d'ail émincée	1
Sel, poivre, eau	

Soja & sésame

25 kcal
par c.à.s

Sauce soja salée	2 c.à.s
Jus de citron	1 citron
Miel	1 c.à.c
Gousse d'ail émincée	1
Huile de sésame	1 c.à.c

Ricotta & cacahuètes

25 kcal
par c.à.s

Ricotta	100 g
Fromage blanc	2 c.à.s
Beurre de cacahuètes	1 c.à.c
Sauce soja	1 c.à.c
Miel	1 c.à.c
Sel, poivre, eau	