



Ariel

Disney
PRINCESSES

BOUCHÉES ÉTOILE DE MER

Ces bouchées inspirées de la mer sont rapides à préparer et particulièrement délicieuses après une longue journée de baignade ou de jeux dans le sable !

Instructions

1. Pressez les épinards pour enlever l'excédent d'eau. Mettez les épinards, la mayonnaise, le mélange pour soupe à l'oignon et la crème fraîche dans un grand bol et mélangez.
2. Avec le dos d'une petite cuillère, étalez environ une cuillère à café de sauce sur un côté d'une rondelle de concombre. Disposez 5 morceaux de poivron pour donner l'apparence d'une étoile de mer et servez.

• Pour 6 personnes •

Ingédients

1 paquet de 200 g
d'épinards surgelés,
décongelés

½ tasse de mayonnaise
allégée

1 sachet de préparation
pour soupe à l'oignon

1 pot de 250 ml de crème
fraîche allégée

2 concombres, coupés
en rondelles de 2,5 cm

½ poivron rouge,
coupé en lamelles
de 2,5 cm d'épaisseur
puis tranché en diagonale

½ poivron vert,
coupé en lamelles
de 2,5 cm d'épaisseur
puis tranché en diagonale

Astuce

D'humeur aventureuse ?
Essayez de mettre
cette sauce sur
d'autres légumes
et collations !

