

## Une p'tite trempette ?

Les crudités nature c'est l'idéal, mais si en offrant une trempette en plus, votre chiffre de vente en légumes bondi, c'est une nouvelle plutôt encourageante. Surtout lorsque l'on sait que la consommation de légumes chez les jeunes est en dessous des recommandations faites par le Guide alimentaire canadien.

Les crudités sont des alliées idéales pour apaiser sa faim et permettre de se rendre au prochain repas sans accumuler trop de calories. Les trempettes apportent goût, onctuosité, quelques vitamines et minéraux mais malheureusement un lot important de gras et de sel. Il demeure donc primordial que la trempette reste un petit accompagnement aux légumes.



### **TREMPETTE DU COMMERCE**

Les variétés sont nombreuses : à base de yogourt, de pois chiches, de légumes, de fromage, de mayonnaise... Mais une constante demeure : la quantité élevée de sel! Certaines trempettes peuvent même contenir pour une aussi petite portion que 30 ml (2 c. à soupe), l'équivalent de 20% des apports maximum en sodium d'un adulte pour une journée.

Voici les critères à respecter dans le choix d'une trempette du commerce (pour 30 ml):

- ↳ Contenir un maximum de 2 g de gras saturés
- ↳ Contenir un maximum de 170 mg de sodium



## 2 RECETTES MAISON

Faire ses propres trempettes maison si vous en avez la possibilité et l'équipement (bien souvent un simple robot culinaire et des bols pour mélanger suffiront) vous fera économiser de l'argent et vous aurez de plus entièrement le contrôle sur les ingrédients et donc directement sur la quantité de sel et de gras qui composeront ces dernières.

Voici donc quelques exemples de combinaisons gagnantes :

<i>Nom</i>	<i>Combinaisons</i>
Trempette à la marocaine	400 ml de purée de pois chiches 1 gousse d'ail hachée finement 400 ml de yogourt nature 100 ml d'huile d'olive 50 ml de sirop de grenadine
Trempette des mille et une nuits	750 ml de crème sure 200 ml de miel 25 ml d'huile de sésame rôti
Trempette du moyen-orient	400 ml de crème sure 400 ml de tahini 200 ml de raisins secs
Trempette olé-olé	200 ml de fromage à la crème 600 ml de guacamole 100 ml de jus de lime 100 ml de menthe hachée
Trempette mexicaine	500 ml de salsa 150 ml de purée de haricots noirs 150 ml de yogourt nature 150 ml d'olives hachées 50 ml de coriandre hachée

### Sources

- Côté Stéphanie, Une petite saucette?, Protégez-vous, Juillet 2009, p. 21-24
- <http://www3.sympatico.ca/pyrax/052.html>

