

Trempeuse avocat-épinards-artichauts



Ingrédients

- 10 oz d'épinards hachés congelés (1 paquet)
- 1 gros avocat, écrasé
- 1 boîte d'artichauts (14 oz), égouttés et hachés
- 2 gousses d'ail, pressées
- 1 tasse de mayonnaise végétalienne ou ordinaire
- 2 tasses de yogourt grec ou de fromage à la crème végétalien
- 1 paquet de mélange de soupe aux légumes sec (1,4 oz)
- 8 oz de châtaignes d'eau en conserve, égouttées et finement hachées
- 3 oignons verts hachés

Préparation

1. Faire décongeler les épinards surgelés pendant la nuit. Mettre au micro-ondes pendant 20 secondes juste avant de les utiliser et essorer pour éliminer un maximum d'eau.
2. Combiner tous les ingrédients dans un bol et mélanger.
3. Réfrigérer au moins 2 heures avant de servir.
4. Servir avec du pain, des craquelins ou des légumes pour tremper.

Crédit

Recette créée par FoodByMaria