

~~~~~

## *Sauce au cottage cheese citronné et au thym*



**Temps de préparation : 5 min 65 Calories/personne**

**Ingrédients** (pour 4 personnes) :

*200g de cottage cheese*

*1 cuil. à café de jus de citron*

*2 cuil. à soupe de lait demi-écrémé*

*1 branche de persil*

*1 branche de basilic*

*½ cuil. à café de thym*

- ❖ Hachez le persil, le thym et le basilic
- ❖ Dans un saladier, mélangez le cottage cheese avec le jus de citron et le lait écrémé
- ❖ Incorporez les fines herbes hachées et le thym
- ❖ Réservez au frais

*Astuces/Commentaires* : Vous pouvez même en manger en entrée avec un peu de pain aux céréales complètes : un régalé !

Il est prouvé que prendre du cottage cheese au petit déjeuner améliorerait la perte de graisse dans le cadre d'une perte de poids.

Idéale pour des légumes vapeurs, des crudités et du poisson.