



Raïta aux légumes (Yogourt salé)



Portions
20



Temps de préparation
20 à 30 Minutes



Contributeur
Anisha Mahajan PhD (c), MPH, RD, CDE

- 3 ¼ tasses Yogourt nature 1 % de gras (pot entier)
- 1 Gros Concombre anglais
- 1 Moyen oignon rouge
- 1 Petite tomate roma
- ¼ tasse Feuilles de coriandre
- ¾ c. à s. Poudre de coriandre
- 1 c. à s. Poudre de cumin
- ¼ à thé Sel au goût

1. Couper le concombre, l'oignon et la tomate en dés. Hacher les feuilles de coriandre.
2. En remuant le yogourt, incorporer la poudre de coriandre, la poudre de cumin et le sel.
3. Incorporer, en remuant, les légumes de l'étape 1 dans le yogourt. Servir froid.

Variation

Ce plat est un accompagnement et peut être servi avec du riz, du pain plat, des rôtis ou des parathas. Les épices ajoutées ci-dessus peuvent être ajustées au goût.



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger
Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé – un
outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments
sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont
il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à
réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement