

### **Trempelette - épinards**

Sylvie Simard - PPTC

#### **Ingrédients:**

- 1 paquet d'épinards coupés et congelés (bien égouttés)
- 1 tasse de crème sûre
- 1 tasse de mayonnaise
- 1 boîte de champignons hachés
- 1 tasse de cheddar fort râpé
- 1 oignon haché finement
- 1 enveloppe de soupe Knorr au potage de légumes

#### **Instructions:**

- Mélanger tous les ingrédients sauf les épinards
- Ajouter les épinards au mélange et servir dans un pain pumpernickel (ou autre) préalablement découpé sur le dessus
- Servir avec crudités.

### **Trempelette - nachos**

Martine Ménard - PPTC

#### **Ingrédients:**

- 1+ Tasse de brocoli
- ½ Tasse de mayo
- ½ Tasse de crème sure
- 1 Oignon haché fin
- 1 Brique de fromage en crème
- 1 Tasse de fromage rapé

#### **Instructions:**

- Mélangé les ingrédients dans un plat en pyrex
- Mettre au four pendant 20 minutes à 350 degré
- Servir avec nachos