

TRATINADES d'Anne Verger de la Pause du Caladon

TAPENADE

Ingrédients :

200 g d'olives noires ou vertes dénoyautées
2 c.à s de câpres
2 c.à s. de tahin (purée de sésame)

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et mixer.

Variations :

200g d'olives noires ou vertes dénoyautées
2 c à s de câpres
100g d'amandes
100g de faisselle de chèvre ou de brebis.

TARTINADE DE CAROTTES ET CACAHUETES

Ingrédients :

200g de carottes cuites à la vapeur
1c.à c de purée de cacahuète
1c.à c de curry
sel

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et mixer.

TRATINADES d'Anne Verger de la Pause du Caladon

TAPENADE

Ingrédients :

200 g d'olives noires ou vertes dénoyautées
2 c.à s de câpres
2 c.à s. de tahin (purée de sésame)

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et mixer.

Variations :

200g d'olives noires ou vertes dénoyautées
2 c à s de câpres
100g d'amandes
100g de faisselle de chèvre ou de brebis.

TARTINADE DE CAROTTES ET CACAHUETES

Ingrédients :

200g de carottes cuites à la vapeur
1c.à c de purée de cacahuète
1c.à c de curry
sel

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et mixer.

TRATINADES d'Anne Verger de la Pause du Caladon

TAPENADE

Ingrédients :

200 g d'olives noires ou vertes dénoyautées
2 c.à s de câpres
2 c.à s. de tahin (purée de sésame)

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et mixer.

Variations :

200g d'olives noires ou vertes dénoyautées
2 c à s de câpres
100g d'amandes
100g de faisselle de chèvre ou de brebis.

TARTINADE DE CAROTTES ET CACAHUETES

Ingrédients :

200g de carottes cuites à la vapeur
1c.à c de purée de cacahuète
1c.à c de curry
sel

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et mixer.

TRATINADES d'Anne Verger de la Pause du Caladon

TAPENADE

Ingrédients :

200 g d'olives noires ou vertes dénoyautées
2 c.à s de câpres
2 c.à s. de tahin (purée de sésame)

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et mixer.

Variations :

200g d'olives noires ou vertes dénoyautées
2 c à s de câpres
100g d'amandes
100g de faisselle de chèvre ou de brebis.

TARTINADE DE CAROTTES ET CACAHUETES

Ingrédients :

200g de carottes cuites à la vapeur
1c.à c de purée de cacahuète
1c.à c de curry
sel

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et mixer.