

TARTINADE DE CHOU RAVE

DE CUISINE VG DE SYLVIANE

POUR UN BOL

DANS UN FAITOUT, FAIRE CHAUFFER 1 CS DE BEURRE, Y AJOUTER 1 OIGNON ET 1 GOUSSE D'AIL ET DU PERSIL ÉMINCÉS ET LAISSER BLONDIR

ÉPLUCHER ET COUPER EN PETITS MORCEAUX, 400 GR DE CHOU RAVE ET 400 GR DE POMME DE TERRE

AJOUTER CES LÉGUMES DANS LE FAITOUT, AJOUTER 200 GR DE CRÈME LIQUIDE ET 100 GR D'EAU ET LAISSER CUIRE DOUCEMENT PENDANT 30 MINUTES, SEL ET POIVRE, LAISSER REFROIDIR

MIXER ET AJOUTER DU PERSIL CISELÉ ET 1 À 2 CS DE SÉSAME SELON L'HUMIDITÉ