

TARTINADE DE COURGETTE ET CAROTTE

DE CUISINE VG DE SYLVIANE

POUR 1 BOL

FAIRE REVENIR **1 OIGNON ET 2 GOUSSES D'AIL** DANS DE L'**HUILE D'OLIVE**
Y AJOUTER

2 CAROTTE EN DÉS

1 COURGETTE EN DÉS

1 CC DE MARJOLAINE

1 CC DE THYM

ET LAISSER CUIRE UNE DIZAINE DE MINUTES, (LES LÉGUMES DOIVENT RESTER
CROQUANTS)

AJOUTER

SEL – POIVRE – PIMENT D'ESPELETTE

LE JUS D'UN CITRON

50 GR DE GRAINES DE TOURNESOL OU DE SÉSAME

100 GR DE FROMAGE BLANC (OU TYPE SAINT MORET)

MIXER ET RÉSERVER AU FRAIS