

Tartinade de courgettes



8



Préparation : 15 min | Cuisson : 30 min

Difficulté



Ingredients

- 1 courgette (400 g)
- 1 oignon
- 1 ou 2 gousses d'ail
- 1 cac de curcuma
- 2 cas d'huile d'olive
- 60 g de faisselle * égouttée
- 90 g de noix de cajou
- Sel et poivre

* Produit(s) issu(s) de la ferme



#qpéro #tartinade

Préparation

Préchauffer le four à 190°C.

Laver la courgette et la couper en petits dés. Éplucher l'oignon et l'ail et les hacher grossièrement.

Dans un saladier, mettre la courgette, l'ail, l'oignon et le curcuma. Y ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre et mélanger le tout.

Mettre le mélange dans un plat allant au four et enfourner pour 30 min. A la mi-cuisson, mélanger les légumes. Sortir le plat et laisser refroidir.

Mettre la préparation dans un mixeur et ajouter les noix de cajou et la faisselle. Mixer quelques secondes. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Déguster avec des tartines de pains grillées ou non.

BONNE DÉGUSTATION !