TAPENADE DE CAROTTES, AMANDES ET ACHILLÉE X CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 4

Ingrédient	Quantité
Achillée millefeuille	30 jeunes pousses + fleurs
carottes bio	1.50 kg
jus de citron	2 c. à s.
amandes en poudre	200 gr
gousse d'ail	1 pc
Huile de tournesol	
Poivre et sel	

Préparation

1.	Nettoyer les carottes et couper en morceaux .
2.	Cuire les carotte 15 min à la vapeur pour qu'elles puissent s'écraser facilement tout en restant légèrement fermes (juste avant le stade "purée").
3.	Ajouter le jus de citron, les fleurs et les pousses d'achillée hachées , l'ail haché, l'amande en poudre et l'huile de tournesol.
4.	Rectifier l'assaisonnement et déguster avec des toasts ou des crudités.