

TAPENADE DE CAROTTES, AMANDES ET ACHILLÉE



Ingrédients pour 4

Ingrédient	Quantité
Achillée millefeuille	30 jeunes pousses + fleurs
carottes bio	1,5 kg
jus de citron	2 c. à s.
amandes en poudre	200 gr
gousse d'ail	1 pc
Huile de tournesol	QS
Poivre et sel	QS

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.

