

TARTINADE VÉGÉTALE À L'ÉPIAIRE DES BOIS



Ingédients pour 40 toasts

Ingédient	Quantité
Épiaire des bois	2 poignées (jeunes feuilles)
graines de tournesol	50 gr
cerneaux de noix	50 gr
Huile colza	2 càs
Fleur de sel	1 pincée
poivre	1 pincée
Oignon	1 pièce (petit)

Préparation

1. La veille, faites tremper les graines de tournesol et les cerneaux de noix dans un bol d'eau. Le lendemain, égouttez.

2. Lavez soigneusement les feuilles d'épiaire et ciselez-les finement.

3. Faites revenir l'oignon à la poêle quelques minutes et ajouter l'épiaire. Laisser cuire environ 5 minutes.

4. Mixez ensuite tous les ingrédients dans un blender. Mettez en pot et conservez au frigo. Cette préparation peut se tartiner sur les toasts pour l'apéro ou sur du pain à la façon d'un pâté végétal. Bonne dégustation !
