

# TARTINADE VÉGÉTALE À L'ÉPIAIRE DES BOIS



## Ingrédients pour 40 toasts

Ingrédient	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 !  

---

---