

# **TARTINADE DE COURGETTE CRUE**

## **DE CUISINE VG DE SYLVIANE**

**POUR 1 BOL**  
**RECETTE VÉGAN**

**MIXER FINEMENT**

**1 COURGETTE MOYENNE**

**2 GOUSSES D'AIL**

**LE ZESTE ET LE JUS D'UN CITRON**

**1/2 ÉCHALOTE**

**100 GR DE GRAINES DE TOURNESOL**

**1 CC DE CURCUMA**

**HUILE DE COLZA**

**SEL – POIVRE**

**RÉSERVER AU FRAIS**