

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