



Tartinade de courgette

ingrédients :

1 courgette (350gr)

2 gousses d'ail

1 oignon

1 cuillère à café de curcuma

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

60gr de noix de cajou salées

50gr de fromage blanc

1 tomate (facultatif)

sel-poivre

fabrication :

préchauffer le four à 200°

couper la courgette en petit cube, hacher grossièrement l'ail et l'oignon. Mélanger l'ail l'oignon la courgette le curcuma avec l'huile d'olive saler, poivrer et mettre le tout dans un plat et au four pendant 30mn.

Laisser refroidir et mixer le tout avec les noix de cajou , le fromage blanc et la tomate.

Remettre dans un bol et laisser au frais jusqu'au moment de servir sur des petites tartines.