



Tartinade de courgette aux noix de cajou & curcuma

Ce qu'il faut :

{ Un bol de tartinade de 350 g }

*1 courgette
1 gousse d'ail
2 petits oignons frais
2 càs d'huile d'olive
35 g d'avocat
1 càc pleine de curcuma
60 g de noix de cajou grillées
70 g de tofu soyeux
1 pincée de flocons de piment
Fleur de sel
Poivre noir du moulin
1 poignée de pluches de coriandre fraîche*

Ensuite, comment faire ?

- Préchauffer le four à 200°C.
- Laver la courgette et la couper en dés.
- Eplucher l'ail et les oignons. Hacher l'ail et émincer les oignons.
- Dans un saladier, mélanger les dés de courgette, l'ail haché et les oignons émincés.
- Arroser d'huile d'olive et répartir le curcuma. Saler et poivrer. Et mélanger le tout.
- Répartir le contenu dans un plat allant au four. Et enfourner pendant 30 minutes.
- A la sortie du four, laisser reposer pendant 30 minutes afin que les légumes refroidissent.
- Dans le bol du mixeur, verser la préparation, l'avocat, le tofu soyeux, les pluches de coriandre et les noix de cajou grillées.
- Mixer le tout pendant quelques secondes.
- Ajouter le flocons de piment et rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre si nécessaire.
- Verser cette tartinade dans un bol.
- La réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- Elle peut se conserver pendant 3 jours au frais dans un récipient hermétique.