

Libre comme l'air
Qui l'eût cru ?
Maj et Marie-Odile

Capsule N°3 du 27/12/2021

CHAMPIGNONS FARCIS AU PÂTÉ VÉGÉTAL
Recette inspirée de Colette – Market Veg

Ingrédients : 300 g de carottes
180 g de noix de Grenoble (ou brésil, courges,
tournesol, noisettes, amandes)
1 tasse de jus de citron - 250ml
6 gousses d'ail (ou moins)
1 c.c de sel
¼ c.c de curcuma
Champignons
Ciboulette ou autres herbes selon vos envies



Préparation :

- 1) Mixer le tout dans un mixer muni d'une lame S (possibilité de transformer ce mélange en soupe en y ajoutant de l'eau chaude)
- 2) Farcir les champignons (ou tomates, courgettes, etc. ...)
- 3) Parsemer de ciboulette

Peut également faire office de tartinade.

Suggestion : à servir avec une salade mixte (carotte, betterave, graines germées, etc. ...) et des crackers aux légumes (voir capsule n°2)

Pour aller voir la réalisation :
<https://crowdbunker.com/v/plqZ1Gf9rz>