



### **Ingrédients (6 personnes en l'apéro)**

- 4 grosses carottes sable
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de beurre de cacahuète
- 100 ml de crème liquide de soja ou de lait de coco

## **Tartinade de CAROTTES rôties et beurre de cacahuète**

### **Préparation**

Peler et couper les carottes en bâtonnets.  
Mettez-les au four nappé d'un filet d'huile d'olive. Ajoutez-y du sel et laissez cuire 30min à 190°C.  
Dégermer la gousse d'ail, la mixer avec du beurre de cacahuète et la crème (ou le lait de coco).

La tartinade est prête à être consommée avec des crudités, sur du pain, des carottes ou autres galettes de riz soufflé !  
On peut la conserver pendant 4-5 jours au réfrigérateur.

Source : Satoriz.fr