

Pâte à tartiner à la carotte



Ingrédients

- 2 ou 3 carottes
- lait végétal (soja, avoine, etc.)
- poudre de noisettes, ou levure de bière ou purée de noix de cajou (au choix)
- jus d'un demi citron

Préparation

Faites cuire les carottes à la vapeur, 15 minutes. Mixez-les avec un peu de lait de végétal ou de jus de cuisson pour obtenir une pâte assez dense. Ajouter quelques pincées de poudre de noisettes (ou autres), ainsi que le jus de citron.

Dégustez sur une tranche de pain, Mmmh!

Source : Guide Terre vivante, Cuisine saine et gourmande