

Pour la tapenade de carottes:

INGRÉDIENTS

- 4 carottes
- 2 c. à s. de fromage blanc maigre
- Basilic
- 1 c. à c. rase de cumin en poudre
- 1 petit oignon haché

 4 pers.  20 min.

PRÉPARATION

Eplucher et couper 4 carottes en dés. Cuire 10 min. dans de l'eau bouillante légèrement salée.

Ajouter l'oignon haché et quelques feuilles de basilic.

Ajouter 1 c. à c. de cumin et 2 c. à s. de fromage blanc maigre et mixer le tout. Assaisonner.

Réserver au frais. Servir les tapenades avec des crudités et du pain pita ou du pain suédois moelleux.

Valeurs Nutritionnelles (/portion)

Energie 61 kcal ; Protéines 1,9 g ;

Matières grasses 0,3 g ; Glucides 11,3 g ;

Fibres 3,2 g

