



BIOWALLONIE



BIOWALLONIE

NOM DE LA RECETTE : Tartinade de courgettes aux graines de tournesol

Pour deux bocaux de 300 ML

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ
Courgette	360	Gr
Graines de tournesol	100	Gr
Jus de citron	35	Gr
Persil plat	5	Gr
Ail	5	Gr
Sel	5	Gr
Poivre		



MODE DE PRÉPARATION :

- 1) Faire tremper les graines de tournesol pendant deux heures
- 2) Couper les courgettes en dès et les faire revenir à la poêle avec un peu d'huile
- 3) En fin de cuisson, ajouter l'ail et le persil haché ainsi que les graines de tournesol
- 4) Mettre les ingrédients dans un bol et mixer avec le jus de citron, le sel et le poivre
- 5) Remplir les bocaux avec la préparation en laissant un espace de tête suffisant car la préparation augmentera de volume lors de la pasteurisation
- 6) Pasteuriser 30 minutes à 100°C (départ à 50°C)