



Tartinade de courgettes, curry, noix de cajou

Temps de préparation 15 mn : cuisson 30 mn ; laisser reposer 35 mn

Proportions :

- 475g de courgettes
- 1 cs* de curry
- 2 oignons jaunes
- 3 gousses d'ail
- 50g de fromage blanc (0% ou pas)
- 4 cs* d'huile d'olive
- 100g de noix de cajou non salées
- sel et poivre

Préchauffer le four à 180°.

- Laver les courgettes, les couper en dés ; éplucher les gousses d'ail, les hacher ; éplucher les oignons, les émincer.
- Mettre le tout dans un plat allant au four ; y ajouter le curry, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Bien mélanger et mettre au four pendant 30 mn.
- Laisser refroidir 15 mn à température ambiante à la sortie du four.
- Dans un mixeur, hacher les noix de cajou, les légumes, le fromage blanc. Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse.
- Rectifier l'assaisonnement et réserver au frais au moins 20 mn avant de servir.

A déguster avec des toasts ou du pain grillé.

*Cuillère à soupe