



Tartinade de trognons de chou fleur

pas de recette précise mais place à la créativité!

Préparation : 30'

Matériel : une casserole et un mixeur

Ingrédients pour 2 personnes :

- Reste d'un chou-fleur : feuilles et trognon
- huile d'olive
- du fromage frais (de brebis ou de vache, type philadelphia, st moret, ail et fines herbes...)
- des fruits secs (selon vos placards et vos envies : cacahuètes, cajoux, noix, pignons....)
- des herbes fraîches (selon vos placards et vos envies : ciboulette, persil....)
- des épices ((selon vos placards et vos envies : cumin, paprika, coriandre, curry, curcuma...))
- bonus : ail, échalotes, un petit morceau de poivron
- un filet de jus de citron
- sel et poivre

Quantité selon vos goûts et la consistance souhaitée.

La couleur sera différente selon vos épices

Préparation

- Cuire feuilles et trognons du chou fleur à l'eau puis refroidir
- Dans le mixeur, mettre du chou fleur cuit et les autres ingrédients choisis
- mettre au frais avant de servir.

A essayer avec les trognons de brocolis également