



Tartinade de carotte et fromage frais

Phase : d'Attaque, Active, Stabilisation

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Entrée

Prêt en
5 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 2 portions

- 200 g de carottes
- 1 carré frais ou 1 c.à.s d'un autre fromage frais 0%
- ½ cube de bouillon de légumes
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de graines de cumin
- 2 c.à.c de graines de courge
- poivre & sel

Préparation

1. Faites cuire les carottes 15 minutes dans de l'eau bouillante salée à l'aide d'un demi-cube de bouillon de légumes.
2. Mixez les carottes avec le fromage frais. Assaisonnez de cumin, sel et poivre.
3. Tartiner votre tartine ou biscotte du mélange et ajoutez les graines de courge et les graines de cumin par-dessus.