



Tartinade de carottes au cumin

Source <http://www.la-gourmandise-selon-angie.com/>

INGRÉDIENTS

- 500 g de carottes
- 400 g de tofu soyeux
- 1 gousse d'ail pressée
- 1 cuillère à soupe de graines de cumin
- huile d'olive
- sel
- poivre

INSTRUCTIONS

1. Laver, éplucher et couper les carottes en rondelles. Les cuire dans une eau bouillante salée pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 2 Les égoutter et les mixer avec le reste des ingrédients. Rectifier l'assaisonnement et laisser refroidir avant de servir avec un peu d'huile d'olive, des toasts et/ou des crudités.