

Tartinade  
Épinards aux amandes  
et noix de cajous



Ingrédients :

- 150 g d'épinards cru
- 3 à 4 gousses d'ail
- 30 g d'amandes et 20 g de noix de cajous
- 80 g de parmesan
- 30 ml d'huile d'olive Bio première pression à froid
- 20 ml d'huiles riches en Oméga 3 Bio première pression à froid : Colza, Cameline, Lin, Chanvre
- 3 tours de moulin à poivre

Préparation :

Mixer l'ensemble et placer le mélange au frais avant de tartiner généreusement de belles tranches de pain de campagne ! Une vraie gourmandise !