



Tartinade Épinard, Artichaut & Chou-fleur

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

200g d'épinards surgelés
200g d'artichauts surgelés
200g de chou-fleur surgelé
¼ tasse ~ 50ml de lait végétal

AMÉLIORER : Ajoutez 2 cuillères à soupe de levure nutritionnelle et de graines de sésame.

2 PORTIONS

1



2



3



INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez les épinards, le chou-fleur et l'artichaut sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 15 minutes.
2. Transférez les légumes cuits dans un robot culinaire et ajoutez le lait. Sinon, utilisez un presse-purée ou un mixeur plongeant. Assaisonnez. Mélangez jusqu'à la consistance désirée.
3. Mettez dans une assiette et saupoudrez de graines de sésame.