

.....

SAUCE SALADE

(un régal sur les jeunes pousses d'épinards)



Ingrédients pour 1 personne:

2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive pressée à froid

1 c. à thé (5 ml) de sauce tamari less salt

1/2 c. à thé (2 ml) de purée de sésame (tahin)

Pincée de poudre d'ail

A l'aide d'une fourchette ou d'un petit fouet, mélanger les ingrédients jusqu'à obtenir une texture fluide.

Recette proposée lors de l'atelier cuisine animé par :

Julie PAGESSE

NATUROPATHE-REFLEXOLOGUE



Belleville (69)

06 65 21 50 67

www.naturopathie-beaujolais.fr